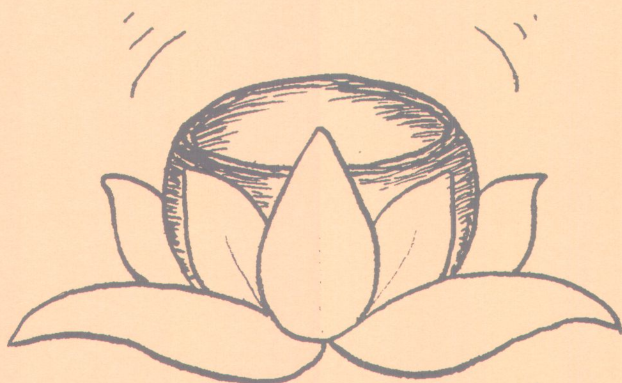
De Klankschaal



uitgave van Stichting Leven in Aandacht
september 2001 - Klankschaal nr. 14

De Klankschaal is een uitgave van Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam.
www.aandacht.net



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

Beste Klankschaal-lezers,

Toen op dinsdag 11 september de wereld werd opgeschrikt door de dramatische gevolgen van terroristische aanslagen in de Verenigde Staten van Amerika, was Klankschaal nr. 14 al gedrukt.

Op dit moment verblijft Thich Nhat Hanh in de VS en ongetwijfeld zal hij in zijn dharmalezingen uitgebreid aandacht besteden aan het lijden veroorzaakt door gewelddadigheden die hij van nabij kent uit de dagen van de Vietnamoorlog. Onder deze omstandigheden leiden angst, verdriet, wanhoop en woede gemakkelijk tot haat en een roep om wraak.
Thich Nhat Hanh zal zeker oproepen om getroffen mensen zoveel mogelijk te helpen en te ondersteunen en alles in het werk te stellen om een spiraal van escalerend geweld te voorkomen.

Laten we in onze meditaties de pijn en het lijden van de getroffenen voelen en laten we begrip hebben voor de tragedie van de terroristen. Laten we zowel de terrorist als zijn slachtoffer in onszelf zien en hen beiden liefde en begrip geven en zo bijdragen aan het genezen van de wonden die de kringloop van geweld in stand houden.

In het volgende nummer van de Klankschaal hopen we meer aandacht te besteden aan dit onderwerp. Uw bijdragen worden op prijs gesteld.

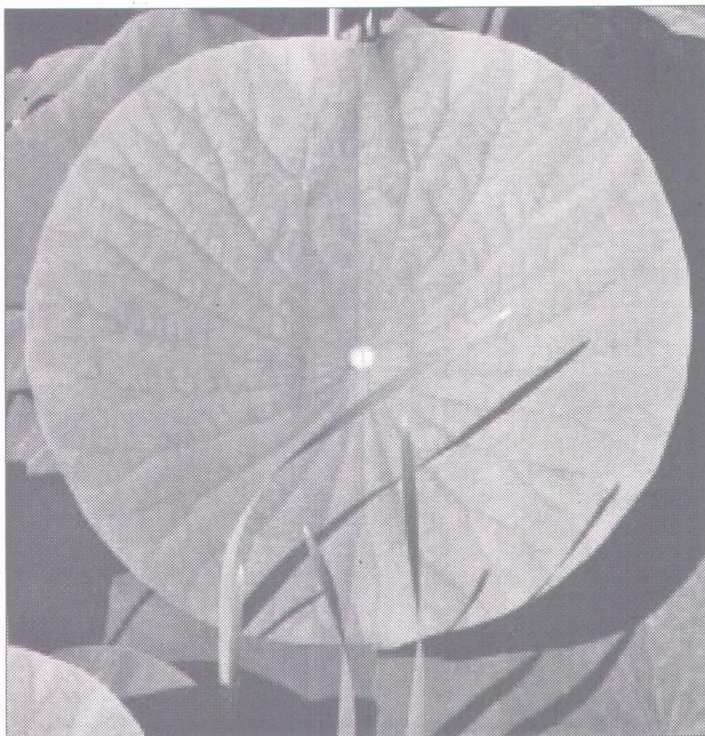
De redactie

z.o.z.

Er zijn bij het drukken van Klankschaal 14 jammer genoeg wat fouten gemaakt.

- De paginanummering is twee pagina's verschoven waardoor de verantwoording van de illustraties op pag. 50 niet meer klopt.
- Op de pagina's 43 en 50 staan achter de prijzen in guldens de prijzen in euro's maar daarbij is het euroteken € weggevallen.

z.o.z.



Als we het moment goed beschouwen,
zien we dat het gevormd is door het verleden.
En als we werkelijk in het moment zijn,
dan kunnen we in contact komen met het verleden
en zo de wonden van toen helen.

Thich Nhat Hanh

Lieve sanghavrienden,

Het zag er even naar uit, dat de veertiende Klankschaal in zeer afgeslankte vorm zou verschijnen. Gelukkig werden er op het laatste moment vanuit de sangha vele nieuwe inspirerende bijdragen ingezonden en samen met wat materiaal dat in vorige Klankschalen niet gebruikt was, is er toch weer een goed gevulde Klankschaal uitgekomen. Iedereen die heeft bijgedragen wordt hartelijk bedankt.

Nadat Thay vorig jaar twee lezingen en een retraite in ons land gaf, mochten wij ons dit voorjaar verheugen in een bezoek van zuster Jina aan Enschede en Amsterdam. In beide plaatsen kwamen veel nieuwe belangstellenden op de bijeenkomsten. Van Jina's toespraken is een gedeelte over loopmeditatie in deze Klankschaal opgenomen, dat mooi aansluit bij de lezing *Rusten in de rivier* van Thay.

In juni is er een vierdaagse retraite gehouden in Heerewaarden, waar veel belangstelling voor was, ook hier waren veel nieuwe gezichten.

Naar aanleiding van de lezingen van Thay in Den Haag en de lezing van zr. Jina in Enschede zijn er nu bloeiende sanghagroepen in die plaatsen ontstaan. Er lijkt een frisse wind te waaien!

We zijn heel blij met de suggesties van Eveline (Beumkes) over het begeleiden van een dharmadiscussie. Verder is er een interessant verslag van een meditatieve wandeltocht door Frankrijk, een prachtig verhaal over verzoening, een ontboezeming over het loslaten van ouwe koeien en nog vele andere mooie inzendingen.

Zonder dat het de bedoeling was om er een themanummer van te maken gaan wel opmerkelijk veel artikelen en inzendingen over loopmeditatie en ook rugzakjes komen herhaaldelijk ter sprake. We hebben er alle vertrouwen in dat jullie rugzakje met deze Klankschaal eerder lichter wordt dan zwaarder.

De redactie



Marieke met een Plum Village lotusblad-hoed

Rusten in de rivier
Thich Nhat Hanh

Beste vrienden, stel je voor, iemand gooit een kiezelsteen omhoog en de kiezel valt in een rivier. Nadat de steen het wateroppervlak heeft geraakt, laat hij zich langzaam naar de bodem zakken. Moeiteloos bereikt hij de bodem. Als de kiezel eenmaal op de rivierbedding ligt, dan blijft hij rustig liggen en laat het water voorbij stromen. Ik denk dat de kiezel langs de kortste weg de bodem bereikt omdat hij zich eenvoudigweg laat vallen, zonder er moeite voor te doen.

Tijdens onze zitmeditatie kunnen we onszelf toestaan te rusten als de kiezelsteen. We kunnen onszelf op een natuurlijke manier en moeiteloos neerlaten in de zithouding, de rusthouding. Rusten is een zeer belangrijke oefening, we moeten de kunst van het rusten leren. Rusten is het eerste deel van boeddhistische meditatie. Je moet lichaam en geest toestaan te rusten. Onze geest heeft net zo goed rust nodig als ons lichaam.

Het probleem is dat weinigen van ons weten hoe we ons lichaam en onze geest kunnen laten rusten. We zijn voortdurend aan het worstelen. Worstelen is een gewoonte geworden. We kunnen alleen nog maar actief zijn en voortdurend in strijd. Zelfs, als we slapen, worstelen we nog.

Het is heel belangrijk om ons ervan bewust te worden dat we de gewoonte-energie hebben om te worstelen. We moeten eerst in staat zijn een gewoonte die zichtbaar wordt, te herkennen, want als we onze gewoonte herkennen, verliest deze zijn kracht en kan hij ons niet meer voortstuwen.

Tien jaar geleden bezocht ik in India



een gemeenschap van voormalige onaanraakbaren. Een vriend die tot die kaste behoorde, had de reis voor me geregeld. Ik zat in de bus en genoot van het landschap met palmbomen en ander groen, dat aan me voorbijtrok. Plotseling keerde ik me naar mijn vriend en zag dat hij er heel gespannen bij zat. Er was eigenlijk geen reden waarom hij zo gespannen hoefde te zijn. Ik bedacht dat hij misschien gespannen was omdat hij mijn bezoek zo aangenaam mogelijk voor me wilde maken. Ik zei: 'Beste vriend, ik weet dat je mijn reis echt tot iets moois wil maken, maar ik ben

nu al heel gelukkig. Ik geniet al van de reis. Waarom leun je niet achterover, waarom glimlach en ontspan je je niet?' Hij antwoordde: 'Oké', ging achterover zitten en probeerde zich te ontspannen. Ik was tevreden, keerde me weer naar het raam en genoot van het uitzicht op de palmen en alle andere dingen. Toen ik echter een paar minuten later opnieuw naar mijn vriend keek, was hij net zo gespannen als voorheen. Hij kon zich niet ontspannen, hij kon zichzelf niet toestaan te ontspannen. Ik wist dat hij tot een bevolkingsgroep behoorde die al sinds vele duizenden jaren vecht om te overleven. Hij was gediscrimineerd, hij had zo veel geleden, hij zelf, zijn voorouders, zijn kinderen. De neiging te vechten bestond al vele duizenden jaren. Daarom was het zo moeilijk voor hem om het zichzelf te gunnen te ontspannen.

We moeten oefenen om die gewoonte in onszelf te kunnen veranderen. De gewoonte strijd te leveren is een sterke energiebron in onszelf geworden die ons gedrag, onze daden en onze reacties vormt.

Als een dier in de jungle gewond is, weet het wat hem te doen staat. Hij zoekt een rustige plek, gaat daar liggen en doet niets. Het dier weet dat dat de enige manier is om te genezen, gaan liggen en gewoon rusten, aan niets denken, ook niet aan jagen of eten. Niet eten is een prachtige manier om het lichaam te laten uitrusten. We zijn zo bezorgd of we wel genoeg voedsel zullen hebben dat we bang zijn om te rusten, ons lichaam de kans te geven bij te komen en te vasten. Een dier weet dat hij niet per se hoeft te eten, maar dat het nodig is te rusten, niets te doen en dat hij daardoor weer gezond wordt.

In ons bewustzijn zijn ook wonden en verdriet. Ook ons bewustzijn heeft rust nodig om te helen. Ons bewustzijn is als ons lichaam. Ons lichaam weet hoe het zichzelf kan genezen als we het daartoe de kans geven. Als we ons in de vinger snijden, dan hoeven we de wond alleen maar schoon te maken en hem de tijd te geven te genezen, want ons lichaam weet hoe het zichzelf kan helen. Hetzelfde geldt voor ons bewustzijn. Ons bewustzijn kan zichzelf helen, als we zo verstandig zijn het rust te geven. Maar we geven het geen rust. Voortdurend proberen we iets te doen. We maken ons zo bezorgd om het genezingsproces dat we de genezing die zo nodig is niet vinden. Alleen als we weten hoe we ons lichaam en onze geest kunnen laten rusten, kunnen zij zichzelf helen.

Maar er is in ons iets dat we de energie van de rusteloosheid noemen. We zijn niet in staat in vrede met onszelf te zijn. We kunnen niet vredig zijn. We kunnen niet zitten, we kunnen niet liggen. Steeds is er die energie in ons die ons voortdrijft voortdurend dingen te doen en voortdurend aan allerlei zaken te denken. Deze rusteloosheid maakt ons ongelukkig. Daarom is het zo belangrijk dat we eerst maar eens leren ons lichaam rust te geven. We moeten met de energie van de rusteloosheid leren omgaan. Daarom moeten we ons de technieken eigen maken om ons lichaam en ons bewustzijn toe te staan rustig te worden.

Ik wil jullie graag enige instructies geven voor loopmeditatie. Loopmeditatie betekent genieten van lopen zonder de bedoeling te hebben ergens aan te komen. We hoeven nergens heen. We lopen gewoon. We genieten van het lopen. Dat betekent dat lopen al stoppen is. Daarvoor is

wat oefening nodig. In ons dagelijks leven lopen we meestal omdat we ergens heen willen gaan. Lopen is alleen maar een middel om een doel te bereiken en daarom genieten we niet van elke stap die we zetten. Loopmeditatie is anders: we lopen om het lopen. Je geniet van elke stap die je neemt. Dit is dus een soort revolutie in lopen. Je staat het jezelf toe om te genieten van elke stap die je zet.

Volgens de Zenmeester Ling Chi is het geen wonder om over brandende kolen, in de lucht of over het water te lopen: het wonder is om gewoon op aarde te lopen. Je ademt in. Je wordt je bewust van het feit dat je leeft. Je leeft en je loopt op deze prachtige planeet. Dat is al een wonder op zichzelf. Het grootste wonder is dat je leeft. We moeten onszelf bewust worden van de waarheid dat we hier zijn, dat we leven. We zijn hier om op deze prachtige planeet te lopen. Dat is een wonder.

Maar we moeten hier zijn om het wonder mogelijk te maken. We moeten onszelf terugbrengen in het hier en het nu. Dan wordt elke stap die we zetten een wonder. Als je op die manier kunt lopen, is elke stap voedend en helend. Je loopt alsof je de aarde kust met je voeten, alsof je de aarde masseert met je voeten. Er schuilt veel liefde in het beoefenen van loopmeditatie.

Boeddha heeft gezegd dat het verleden voorbij is en de toekomst nog niet begonnen. Laten we niet treuren om het verleden. Laten we ons geen zorgen maken om de toekomst. Keer terug naar het nu en leef daar volledig in. Want het nu is het



Thich Nhat Hanh op de Keukenhof, met Rochelle Griffin en Jan Boswijk

enige moment waarin je het leven kunt aanraken. Het leven staat ons alleen in dit moment ter beschikking. In loopmeditatie keren we terug naar het nu, om ons levend te voelen en het leven volledig aan te raken, in dit moment. Om de aarde aan te kunnen raken met onze voeten en te genieten van het lopen, moeten we onszelf stevig in het nu vestigen, in het hier en het nu.

In loopmeditatie lopen we als een vrij mens. Het gaat niet om politieke vrijheid, maar om vrijheid van aandoeningen, van verdriet, van angst. Je kunt alleen van lopen genieten als je vrij bent. Ik wil je graag een kort gedichtje geven dat je kunt gebruiken tijdens de loopmeditatie.

Ik ben aangekomen. Ik ben thuis.
In het hier. In het nu.
Ik ben sterk. Ik ben vrij
In het uiteindelijke verblijf ik.

Terwijl je inademt neem je twee stappen en je zegt in gedachten: 'Ik ben aangekomen, ik ben aangekomen.' En bij de uitademing neem je weer twee stappen en zeg je bij jezelf: 'Ik ben thuis, ik ben thuis.' Ons ware thuis is werkelijk in het hier-en-nu. Want alleen in het hier-en-nu kunnen we het leven aanraken. Boeddha heeft gezegd dat het leven alleen in het hier-en-nu voorhanden is. Daarom is het terugkeren naar het hier-en-nu hetzelfde als thuiskomen. Als je een of twee stappen zet en je wordt je bewust van het feit dat je bent aangekomen, dan ben je aangekomen in het hier-en-nu. Als je op deze manier kunt aankomen, houd je op met rennen - het rennen van binnen en van buiten. We koesteren de overtuiging dat geluk onmogelijk in het hier-en-nu te vinden is, dat we daarvoor ergens anders heen moeten, dat we alleen in de toekomst werkelijk gelukkig kunnen worden.

Deze manier van denken is al heel lang in ons aanwezig. Misschien hebben onze voorouders en onze ouders dit gevoel aan ons overgedragen. Daarom moeten we ons bewust worden van deze gewoonte-energie in ons en dan het tegendeel doen. De Boeddha heeft gezegd dat het voor ons mogelijk is in het huidige moment vredig en gelukkig te zijn, volgens de leer van de *trista dharma sadha vihara*. Dit betekent 'gelukkig leven in het nu'. Als je hier-en-nu bent, lichaam en geest verenigd, dan heb je de gelegenheid om de omstandigheden voor je geluk aan te raken. Als je deze omstandigheden voor geluk kunt aanraken die al voorhanden zijn in het hier en het nu, dan kun je ook direct gelukkig zijn. Je hoeft nergens heen te rennen, zeker niet in de toekomst.

Als we loopmeditatie beoefenen, kunnen we ons ervan bewust worden dat we sterke voeten hebben. Onze voeten zijn sterk genoeg, zodat we kunnen genieten van rennen en wandelen. Dat is één omstandigheid die ons gelukkig kan maken die nu voorhanden is. Als ik inadem en me bewust word van mijn ogen, zie ik een andere omstandigheid die me gelukkig kan maken. Inademend, ben ik mij bewust van mijn ogen, uitademend glimlach ik naar mijn ogen. Dit is een oefening, een heel eenvoudige oefening die je kan helpen te beseffen dat je ogen nog goed zijn. Je hoeft alleen maar je ogen open te doen om de blauwe lucht te zien, de witte wolk, de weelderige plantenrijkdom. Je kunt allerlei soorten vormen en kleuren zien, alleen maar doordat je ogen nog goed zijn.

Je ogen zijn dus een andere omstandigheid voor je geluk. We hebben zo veel van dergelijke omstandigheden waarin we gelukkig kunnen zijn en toch zijn we nog steeds ongelukkig. We willen nog steeds wegrennen van het hier en het nu, en blijven hopen dat we wat geluk zullen vinden in de toekomst.

Inademend, ben ik mij bewust van mijn hart, uitademend glimlach ik naar mijn hart. Dat is een andere oefening. Als je op die manier oefent, dan raak je je hart aan met je volledige aandacht. Als je maar een minuutje doorgaat, besef je dat je hart nog steeds normaal functioneert. Het is geweldig om een hart te hebben dat het gewoon doet. Er zijn mensen die niet zo'n hart hebben en het is hun diepste wens om een hart te hebben zoals jij. Er kunnen dus meer dan genoeg omstandigheden voor ons zijn om gelukkig te zijn, maar we kunnen niet gelukkig zijn door de neiging om weg te rennen van het hier en het nu.

We kunnen allemaal inademen, glimlachen en de omstandigheden aanraken die voorhanden zijn en waarin we gelukkig kunnen zijn. Daarom kunnen we stoppen en onszelf in het hier en het nu grondvesten. Dat is de les van gelukkig leven in het hier en het nu. Oefen jezelf er alsjeblieft in om het huidige moment, het hier en het nu, tot je ware thuis te maken. Dat is het enige thuis dat je hebt. Dat is de enige plaats waar we het leven kunnen aanraken. Alles waar we naar streven moeten we proberen te vinden in het hier en het nu. Op die manier kan loopmeditatie een grote vreugde geven en erg helend zijn.

Moet je moeite doen om loopmeditatie te oefenen? Volgens mij niet. Het is als het drinken van een glas sinaasappelsap. Moet je er moeite voor doen om van een glas sinaasappelsap te genieten? Nee. Met lopen is het net zo. Om van een glas sinaasappelsap te genieten moet je er honderd procent bij zijn, met lichaam en geest. Als je erbij bent, lichaam en geest vast gegrond in het moment, dan wordt het glas sinaasappelsap iets heel echts. Jij bent echt, daarom is ook de sinaasappelsap echt. En dan is het leven reëel, het leven bestaat echt. Het leven is intens terwijl je je sinaasappelsap drinkt.

Als je een mooie zonsondergang ziet, moet je je daarvoor dan inspannen? Volgens mij niet. Je hoeft helemaal geen moeite te doen om te genieten van een mooie zonsondergang. Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn met lichaam en geest. Als alleen je lichaam erbij is, maar je geest zich in het verleden of in de toekomst bevindt, dan is die mooie zonsondergang niet beschikbaar voor je.

Er bestaat een energie die je helpt om lichaam en geest samen te brengen. Die energie heet aandacht. Aandacht is de vaardigheid om aanwezig te zijn, lichaam en geest in verbinding. Als je je sinaasappelsap drinkt, drink het dan met aandacht en je zult van je sap genieten omdat je er werkelijk voor honderd procent bij bent. Als je lichaam en geest er allebei zijn als je naar de mooie zonsondergang kijkt, ben je aandachtig. Aandacht helpt je er te zijn, zodat ook de mooie zonsondergang er kan zijn. Als je er tijdens het lopen met lichaam en geest bij kan zijn, dan wordt lopen aandachtig lopen, en wordt het heilzaam, verfrissend en voedend.

Mediteren betekent vooral aanwezig zijn op je meditatiekussen of op je pad van loopmeditatie. Ook eten is mediteren als je er werkelijk bij bent, honderd procent aanwezig bij je eten. De essentie is

aanwezigheid. Wanneer je zo je loopmeditatie beoefent, span je dan alsjeblieft niet in. Laat jezelf gewoon zijn als de rustende kiezelsteen. De steen rust op de bodem van de rivier en hoeft niets te doen. Terwijl je loopt, rust je. Terwijl je zit, rust je.

Als je worstelt tijdens je zit- of loopmeditatie, dan doe je het niet goed. De Boeddha heeft gezegd: 'Mijn oefening is de oefening van niet-oefenen.' Dat is uitermate toepasselijk. Geef alle strijd op. Gun het jezelf, te zijn, te rusten.

Ik zit op mijn meditatiekussen. Ik vind het heel aangenaam. Ik worstel helemaal niet op mijn kussen. Ik laat mezelf zijn, rusten. Ik span me niet in en daarom krijg ik ook geen problemen met het zitten. Omdat ik niet worstel tijdens het zitten zijn mijn spieren ontspannen. Als je tijdens je meditatie zit te worstelen, dan krijg je al gauw pijn in je schouders of je rug of iets dergelijks. Maar wanneer je je op je kussen laat rusten, kun je zeer lang zitten, iedere minuut gemakkelijk, verfrissend, voedend en helend.

We zitten niet om de verlichting te veroveren. Nee. Bij het zitten gaat het allereerst om de vreugde van het zitten. We lopen om de vreugde van het lopen. Bij het eten gaat het om de vreugde van het eten. Het is de kunst er voor honderd procent bij te zijn.

Inademend: 'In het hier, in het hier.' Uitademend: 'In het nu, in het nu.' Hoewel het verschillende woorden zijn, betekenen ze precies hetzelfde. Ik ben in het hier aangekomen, ik ben in het nu aangekomen. In het hier ben ik thuis, in het nu ben ik thuis.

Als je zo oefent, oefen je om te stoppen. Stoppen is de basis van de boeddhistische meditatie-oefening. Je houdt op met rennen, je houdt op met worstelen. Je staat jezelf toe te rusten en gezond te worden.

Na een paar minuten wil je misschien overgaan naar de derde zin: 'Ik ben stèrk, ik ben vrij.' Dat is geen vorm van autosuggestie. Waarom? Als het je gelukt is in het hier en nu aan te komen, ben je veel vrijer. Je bent vrij van het verleden, van de toekomst, van je zorgen en je angst. En je wordt krachtiger. Je voetstappen worden krachtiger, je wordt stabieler in lichaam en geest. Deze kracht wordt een werkelijkheid, een paar minuten nadat je bent aangekomen, nadat je thuis bent.

Kracht en vrijheid zijn twee kenmerken van nirvana. Nirvana is niet iets abstracts. De Boeddha heeft gezegd dat we nirvana met ons lichaam kunnen aanraken. Dus terwijl je loopmeditatie oefent, begin je met je lichaam en je geest nirvana aan te raken. Zodra je je een beetje steviger en vrijer voelt, begin je met lichaam en geest nirvana aan te raken. Kracht en vrijheid zijn de ware basis voor je geluk en welbevinden. Geluk noch welbevinden zijn mogelijk zonder kracht en vrijheid.

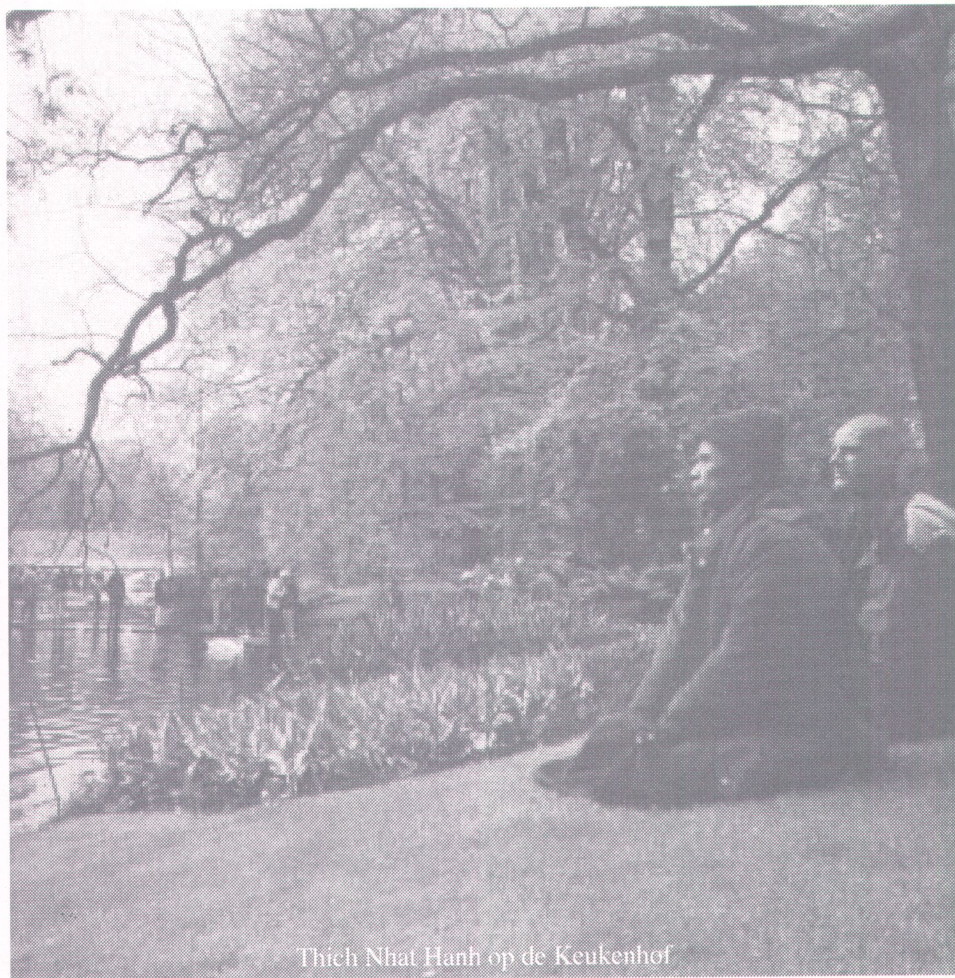
De laatste regel van het gedicht is prachtig. 'In het uiteindelijke verblijf ik.' 'In het uiteindelijke. In het uiteindelijke.' 'Verblijf ik. Verblijf ik.' 'Het uiteindelijke' betekent hier het ware fundament van ons zijn.

Laten we ons de golven van de oceaan voorstellen. Aan de oppervlakte van de zee verschijnen verschillende golven. Sommige golven zijn hoog, andere zijn laag, en iedere golf schijnt zijn eigen leven te leiden. Een golf kan denken: 'Ik ben een golf. Ik ben maar een golf uit vele. Ik ben kleiner dan die golf. Ik ben niet zo mooi', dat soort gedachten. Een

golf kan verstrikt raken in jaloezie, angst, vergelijkingen.

Als de golf echter in staat is zich te buigen en het water in zich aan te raken, dan ziet hij dat hij, terwijl hij golf is, tegelijk water is. Water is de basis van de golf. Golven kunnen hoog of diep, mooi of minder mooi zijn, het water is vrij van al die kenmerken. Dat is de reden waarom ook wij, als we de grond van ons zijn aanraken, onze angst en ons lijden kunnen loslaten.

De grond van ons zijn aanraken, betekent nirvana aanraken. Onze grond is niet onderworpen aan geboorte en dood, aan zijn en niet-zijn. Een golf kan het leven van een golf leiden, maar hij kan nog veel meer. Terwijl hij golf is, kan hij tegelijkertijd water zijn. Naarmate onze stabiliteit en vrijheid groeien kunnen we dieper in aanraking komen met de grond van ons zijn. Dat is de poort naar emancipatie, naar de grootste bevrijding.

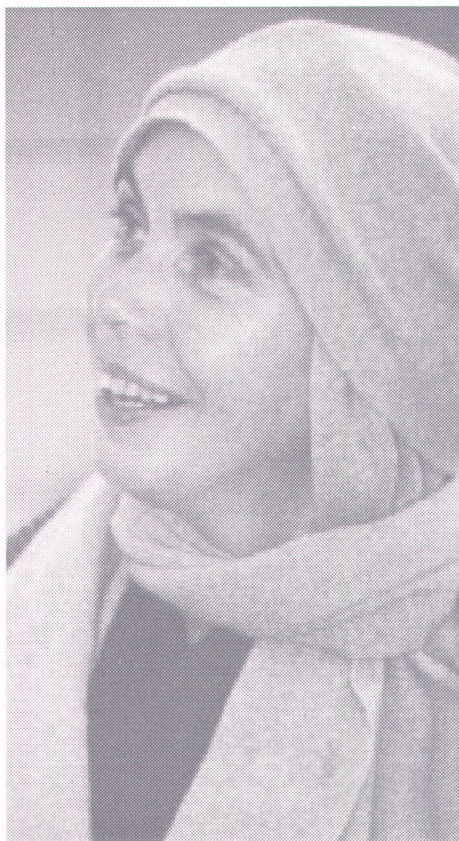

Thich Nhat Hanh op de Keukenhof

Ons straatbeeld verandert
Zuster Jina

Lezing die zuster Jina in Amsterdam gaf op 10 maart 2001, Amsterdam.

'In 1965 woonde ik in Spanje, in Madrid. En daar heb ik iets wonderbaarlijks meegemaakt, voor mij wonderbaarlijk. Elke zondag om 4 uur als de winkels en de cafés dicht waren, gingen alle inwoners van Madrid de straat op om iets te doen wat in het Spaans heet: 'dar un passeo', Wat betekent 'te wandelen'. De kinderen, de ouders, opa's, oma's, tantes, ooms, allemaal zijn ze buiten en wandelen door de straten. Volledig op hun gemak. Ze gaan nergens naartoe, ze wandelen gewoon, en dan draaien ze zich om en dan gaan ze weer terug. Ik sloeg dat vol verbazing gade. Toen ik het de eerste keer zag, vroeg ik aan iemand uit Madrid, een kennis van mij, die bij mij in huis woonde: 'Waar gaan al deze mensen naartoe?'. Zij zei 'nergens naartoe', het is 'dar un passeo'. Gewoon wandelen. Of het nu nog gedaan wordt in Madrid, het is ondertussen 35 jaar later, weet ik niet, maar kunt u zich het straatbeeld voorstellen? Stelt u zich even voor, hier in Amsterdam, zondagmiddag alles dicht, iedereen in Amsterdam is op straat en wandelt, heen en terug (gelach van de toehoorders). Ja, wat een genot hè?

Ik was destijds met mijn zus in Spanje en wij hebben er een gewoonte van gemaakt om ook 'dar un passeo' te doen. We ontmoetten de buren, zeiden 'hé hallo', hadden tijd voor elkaar. Tijd voor het leven, gewoon even genieten. Het hele stadsbeeld verandert. En nu, 35 jaar later, vind ik mezelf in eenzelfde situatie terug, in een levenswijze, ik doe het nu weer 'dar un passeo'. De hele tijd. Thay, dat is zoals wij Thich Nhat Hanh noemen, dat betekent meester, gaat vaak op reis om hier en daar retraites te geven. In oktober was Thay ook in Nederland. En heel vaak neemt Thay een aantal leerlingen mee. Soms zo'n 30. In Parijs waren we een keer met 70. En waar we ook gaan, we gaan in wandelmeditatie. Zo'n hele groep van 30 of 50 of 60 bruingeklede mensen loopt rustig door de straten. Op het vliegveld. Op het station. Waar we ook gaan, we lopen rustig en daarmee veranderen we het straatbeeld. En het heeft een uitwerking op de mensen die ons zien. Er kwam een paar jaar geleden een dame naar Plum Village en toen ik haar vroeg hoe ze over Plum Village gehoord had en wat haar ertoe had aangezet om te komen, zei ze, dat ze zich in Chicago op het vliegveld liep te haasten. Toen zag ze voor zich een man lopen, in het bruin gekleed. Volledig rustig, op zijn gemak. Dus ze ging langzamer lopen, achter deze man, met een bruin mutsje op, en tot haar grote verbazing liep hij helemaal op zijn gemak naar de 'gate' en gaf hij zijn instapkaart af, passeerde 'de gate' en meteen achter hem ging de 'gate' dicht, want het was tijd voor het vliegtuig om te vertrekken. Ze was zo verbaasd. Ze dacht: 'Hoe kan iemand zo rustig lopen, op tijd aankomen en zonder zich te haasten het vliegtuig instappen?' Ze vroeg rond om uit te vinden wie deze man was, kwam erachter dat het Thich Nhạt Hanh was en kwam zo naar Plum Village. 'Want,' zei ze, 'dat wil ik ook leren, zo te leven.' We hebben dus een grote uitwerking op de mensen om ons heen, als we zo door het leven gaan. En vandaag kunnen we dit samen oefe-



nen. Zo kunnen we het straatbeeld van Amsterdam veranderen. We zijn hier met een groot aantal mensen en iedereen draagt bij. Het is heerlijk om zo te lopen. Ik was net even buiten en ik liep daar ook zo, een blokje om heet dat geloof ik in het Nederlands. Genietend van elke stap, dat is heerlijk. Rustig de voeten neer te zetten. Ja... ja... ja... Met elke stap een beetje meer rust. Met elke stap een beetje meer vrede. Als we zo lopen worden we rustig, worden we vredig en dat heeft een uitwerking op onze ademhaling. Onze ademhaling wordt langzamer, rustiger en het is heerlijk om onze stappen te synchroniseren met onze ademhaling. Dan komen we in een soort ritme. En worden we door dat ritme gedragen. En dat ritme helpt ons ook om niet meegesleept te worden door de haast van de anderen om ons heen. Om dit ritme te ontwikkelen kunnen we, terwijl we lopen, bepaalde woorden gebruiken. Als we voelen dat de lucht ons lichaam binnenstroomt, dan kunnen we het woord 'in' nemen, dat wil zeggen 'de lucht stroomt mijn lichaam binnen, ik adem in', bij elke stap die we nemen. Tijdens de inademing: in... in... in... En tijdens het uitademen, uit... uit... uit... In... in... in..., uit... uit... uit... Op die manier veranderen we het straatbeeld, het uiterlijke straatbeeld maar ook ons innerlijke straatbeeld. Want dat raast en raast maar door. Onze gedachten razen door ons hoofd. En door heel rustig in... in... in..., uit... uit... uit... brengen we rust en vrede in ons innerlijke straatbeeld. Deze manier van lopen is heel gemakkelijk. Het is heel eenvoudig. Maar het kan een grote verandering brengen in het uiterlijke straatbeeld en ook in ons innerlijke straatbeeld. En dat zouden we graag vandaag samen met u willen oefenen. Niet alleen om zo te lopen als we buiten op straat zijn, maar ook hier binnen. Waar we ook naartoe gaan, om elke stap zó te nemen. Zodat we met elke stap ons innerlijke straatbeeld een beetje rustiger en een beetje vrediger maken. We denken soms, dat als we iets willen veranderen dat er nogal complex uitziet, dat we daar ook hele ingewikkelde methodes voor nodig hebben. Maar dat is niet zo. Deze zeer eenvoudige methode is heel effectief. Dat kan ik u vertellen, maar als u dat vandaag een beetje proeft, dan weet u het. Dat is heel iets anders dan erover gehoord te hebben. In Plum Village zingen we vaak

liedjes. En één van de liedjes die we graag zingen is 'I have arrived, I am home'. Ik ben aangekomen, ik ben thuis. En dat 'aangekomen' betekent 'ik ben hier', 'ik ben bij mezelf'. 'ik word niet meegesleept door gedachten of emoties naar vergelegen plekken, maar ik ben hier, thuis.' Dat kunnen we ook gebruiken als we loopmeditatie doen. Loopmeditatie betekent te lopen zoals ik u net uitgelegd heb. En bij elke stap te zeggen 'arrived… arrived… arrived...' bij het inademen, 'home… home… home…' bij het uitademen. Het zijn woorden die ikzelf graag gebruik, omdat mijn gedachten ook weleens op hol slaan, zogezegd. En door te zeggen 'arrived... arrived… arrived…, home… home… home…' ga ik weer rechtop lopen en neem de teugels weer in handen. En ik heb het gevoel 'ik kom thuis'. Zoals het gevoel dat ik heb als ik uit ben geweest en boodschappen heb gedaan en met twee volle boodschappentassen thuis kom. Te voet, even naar het dorp. Ik kom thuis, ik zet de boodschappentassen neer en…. ahhh, ik plof in een stoel. In het Engels noem je dat 'the sinking feeling'. Kent u dat gevoel, in een stoel zinken? Ik heb alles losgelaten, ik ben thuis. Te lopen en werkelijk aan te komen waar ik ben. 'Arrived… arrived… arrived', is datzelfde gevoel. Bij elke stap heb ik het gevoel 'ik zink een beetje'. En dan merk ik hoe vaak ik gedurende een dag spieren gebruik die ik helemaal niet nodig heb. Ik gebruik spieren alsof ik iets op mijn schouders of op mijn rug draag. Terwijl er helemaal niets is. Ik heb geen rugzakje op, nu, maar ik draag wel een rugzakje. M'n geestelijk rugzakje. En als ik zeg 'arrived… arrived… arrived…, home… home… home…' dan zet ik dat geestelijk rugzakje even neer. En je voelt, ah, dat is heerlijk. Het is mogelijk. Dat rugzakje bevat mijn zorgen, misschien mijn angst, misschien mijn verdriet, wat heb ik allemaal wel niet. Dat even loslaten en aan te komen. En het contact tussen mijn voet en de grond helpt me elke keer om werkelijk hier aan te komen. Om werkelijk in het nu aan te komen. Nu, hier, nu, werkelijk hier te zijn.

Ik heb gemerkt dat als ik in gedachten loop of gehaast ben, dat het dan voelt alsof ik niet werkelijk op de aarde loop. Thay zegt vaak 'to walk on earth is a miracle'. Op aarde te lopen is een wonder. Voor mij betekent dit dat als ik een stap neem en ik kom werkelijk aan in die stap dan is dat een wonder. En het wonder is vrede en rust en kalmte, daar bestaat het wonder uit.



Suggesties van Eveline voor het begeleiden van een dharmadiscussie

Eveline Beumkes, dharmacharya in de traditie van Thich Nhat Hanh, woonde langere tijd in Plum Village. In Amsterdam, waar ze communicatievaardigheden doceert aan de Vrije Universiteit, leidt ze sinds vele jaren een sangha-groep.

Doel van de dharmadiscussie

Aan het begin van een dharmadiscussie leg ik uit wat het doel van ons samenzijn is, zodat iedereen in principe weet over welk soort dingen er gepraat kan worden. Voor nieuwe mensen geeft dit duidelijkheid en het maakt het later tijdens het gesprek gemakkelijker om afdwalingen te stoppen (zonder weerstand op te roepen); je kunt immers terugverwijzen naar het doel.

Het doel van de dharmadiscussie is iedereen de gelegenheid te bieden dat wat hem of haar bezighoudt met betrekking tot de 'oefening' met anderen te delen. Dit kunnen bijvoorbeeld vragen over de lezing van Thay zijn (Thich Nhat Hanh wordt aangesproken als 'Thay', 'leraar' in het Vietnamees), dingen die hij gezegd heeft die je niet begrepen hebt, dingen die je erg geraakt hebben of eigen ervaringen met betrekking tot het thema waar Thay over gesproken heeft. Ook wordt in de dharmadiscussie gelegenheid geboden om vragen over de oefening te stellen en eigen ervaringen met de oefening te delen, zówel dingen die goed gaan als dingen waar je moeite mee hebt, thuis of tijdens het samen oefenen in de groep. Je goede ervaringen kunnen anderen inspireren en het delen van waar je moeite mee hebt kan anderen laten zien dat ze niet de enigen zijn die ergens mee worstelen.

Niet intellectueel of algemeen maar persoonlijk en praktijkgericht

Het gaat in de dharmadiscussie om het uitwisselen van ervaringen, om vragen die gericht zijn op de praktijk van de oefening, niet om een uitwisseling op intellectueel niveau. Meestal zeg ik aan het begin dat we bijna allemaal - ook ikzelf - makkelijk de neiging hebben om 'in ons hoofd te gaan zitten' en van daaruit te praten, maar dat dat niet de bedoeling is en ik vraag om, als iemand merkt dat we zo bezig zijn, ons daar - vriendelijk - opmerkzaam op te maken.

Beginnen met een paar minuten stilte

Ik begin altijd met een paar minuten stilte, 'om weer bij onszelf te komen'. De stilte wordt ingeluid door de bel drie keer uit te nodigen en wordt beëindigd door de bel één keer uit te nodigen.

De functie van de bel tijdens de dharmadiscussie

Ik leg uit dat een van ons af en toe de bel zal luiden tijdens het gesprek en dat we dan even stoppen en drie keer onze in- en uitademing volgen. Voor mij is het geluid van de bel een uitnodiging om even een stapje terug te doen, even los te laten waar ik zo mee bezig ben, terug te gaan naar mezelf, mijn lichaam, mijn ademhaling en weer te voelen hoe de lucht naar binnen stroomt en naar buiten stroomt.

De bel helpt om het gesprek in goede banen te leiden, afdwalingen te voorkomen, emoties een plaats te geven, ons

steeds weer terug te brengen naar onszelf en waar het in het gesprek om gaat. De bel heeft een zuiverend effect op het gesprek: na een bel is het meestal vanzelf duidelijk (voor spreker en luisteraars) wat wel en niet belangrijk is om nog te zeggen.

Wie nodigt de bel uit?

Degene die de bel hanteert speelt een zeer belangrijke rol in het verloop van het gesprek. Als de timing goed is, kan dat iedereen helpen bij zichzelf te blijven. Wanneer de bel te lang uitblijft, is er kans dat er teveel gepraat wordt, zonder dat er veel gezegd wordt.

Het uitnodigen van de bel is op zich een kunst, die geleerd moet worden, net als bij het hanteren van een muziekinstrument. Daarnaast vraagt het een zekere sensitiviteit om aan te voelen op welk moment een bel op z'n plaats is. Een bel mag nooit als een soort bestraffing gehanteerd worden; het is een uitnodiging om weer bij onszelf terug te komen. Zelf heb ik als regel dat ik de bel niet aanraak als ik dat vanuit een gevoel van irritatie zou doen. Die energie wil ik niet aan de bel verbinden. Het vraagt ook een zekere moed om de bel tijdens het gesprek uit te nodigen. Zonodig moedig ik iemand met een blik aan om de bel op een bepaald moment uit te nodigen. Of ik vraag expliciet of we even naar de bel mogen luisteren.

Een rondje 'weerbericht'

Na de korte stilte aan het begin, de uitleg over het doel van de dharmadiscussie en de functie van de bel, stel ik voor om een rondje 'weerbericht' te doen. Dit houdt in dat we aan de hand van een weerbericht iets zeggen over hoe het op dat moment met ons is. In een nieuwe groep zeggen mensen daarbij ook hun naam. Tijdens een retraite begin ik bijna elke dharmadiscussie met een weerbericht omdat ik ervaren heb dat dit heel goed werkt.

Bij de meeste mensen maakt een retraite nogal wat los en is er behoefte daar iets over te delen. In een nieuwe groep is een 'weerbericht' voor de meeste mensen ook een veilige manier om iets over zichzelf te zeggen, zonder zichzelf teveel bloot te hoeven geven. Het is aan ieder zelf om zich in openlijke of bedekte termen over zijn gevoelens uit te spreken. Allebei is goed. Meestal bijt ik zelf de spits af, om aan te geven wat de bedoeling is.

Een weerbericht helpt een sfeer van vertrouwen in de groep op gang te brengen omdat iedereen iets van zichzelf laat zien, ook al is het nog zo bedekt. Het helpt het gesprek persoonlijk te maken, in plaats van intellectueel of algemeen. Het brengt ook een sfeer van acceptatie; alle gevoelens mogen er zijn, zonder dat er direct wat aan gedaan moet worden. Als iemand duidelijk ergens mee zit, vraag ik of hij/zij er meer over wil zeggen; ik check of hij/zij de behoefte heeft er dieper op in te gaan. Zo niet, dan dring ik niet aan. Eventueel zoek ik nog eens buiten de groep contact.

Door het 'stoppen' komen er meestal veel gevoelens naar boven

Ik vertel dat het heel normaal is dat er tijdens een retraite veel gevoelens aan de oppervlakte komen. In het dagelijks leven zijn we meestal voortdurend bezig en is er voor veel gevoelens geen ruimte om gevoeld te worden. Maar tijdens een retraite valt veel van dat 'doen' weg: we proberen

het wegrennen uit het nu te stoppen en er werkelijk te zijn. Zo komen we in contact met gevoelens die in het dagelijks leven geen kans krijgen aan de oppervlakte te komen. Dus als er veel gevoelens boven komen, is dat heel gewoon. Dit proces speelt zich bij vrijwel iedereen af. Wie voor het eerst met de oefening in aanraking komt, snapt vaak niet waar al die intense gevoelens vandaan komen. Het ziet er allemaal zo vredig uit, dat langzame lopen, ademen en glimlachen... Het kan een geruststelling zijn om te horen dat anderen eenzelfde proces doormaken.

Aandacht voor gevoelens is een onderdeel van de oefening

Ik leg uit dat het bewustzijn van onze gevoelens en het omgaan met gevoelens, een wezenlijk onderdeel van de oefening is, waar Thich Nhat Hanh veel over gezegd en geschreven heeft. De twee soetra's die de basis van de oefening vormen zijn de soetra (lezing van de Boeddha) over het Volledig Bewustzijn van de Ademhaling en de soetra over de Vier Velden van Aandacht (1. het lichaam, waaronder de ademhaling, 2. onze gevoelens, 3. onze geest, 4. de objecten van de geest).

Onze gevoelens vormen een van de Vier Velden van Aandacht. Het weerbericht is dus niet iets dat buiten de oefening staat, het hoort er helemaal bij. Eigenlijk zouden we ons geregeld moeten afvragen 'Hoe gaat het met me?' 'Wat gaat er in me om? ' Hoe voel ik me op dit moment?' Het weerbericht is een uitnodiging om hier voor jezelf bij stil te staan en er, voorzover je wilt, iets met ons over te delen.

Niemand hoeft iets te zeggen

Als je liever niets zegt en alleen wilt luisteren tijdens de dharmadiscussie, is dat ook goed.

Geen adviezen, maar eigen ervaringen

We proberen op zo'n manier naar elkaar te luisteren dat we elkaar alle aandacht en ook alle ruimte geven. Het gaat er in de eerste plaats om elkaar de gelegenheid te bieden zich te uiten; we hoeven niet direct met antwoorden of oplossingen aan te komen. Het is al heel wat om een vraag of een probleem naar voren te brengen en te erkennen dat die vraag of dat probleem er is. Het is niet de bedoeling elkaar ongevraagd advies te geven. Wie iets inbrengt kan zelf aangeven of hij/zij reacties hierop wil van de anderen, of dat hij/zij het hierbij wil laten. Als we op elkaars inbreng reageren, proberen we dat te doen vanuit onze eigen ervaringen, niet vanuit de theorie.

De 4e aandachtsoefening: met aandacht spreken en luisteren

Weten wat wel of niet nodig/goed is om te zeggen als we aan het woord zijn, is een hele kunst. In de vierde (van de vijf) aandachtsoefeningen (precepts/richtlijnen) wordt aangegeven waar we bij het spreken op kunnen letten:

'Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en aandachtig te luisteren, om zo anderen blij en gelukkig te maken en hun lijden te verlichten. Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroor-

zaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop. Ik wil geen geruchten verspreiden en geen zaken bekritiseren of veroordelen waar ik niet zeker van ben. Ik zal niets zeggen dat kan leiden tot verdeeldheid of tot onenigheid of tot het uiteenvallen van gezinnen of van de gemeenschap. Ik zal mijn uiterste best doen om elk conflict - hoe klein ook - te helpen oplossen en verzoening tot stand te brengen.'

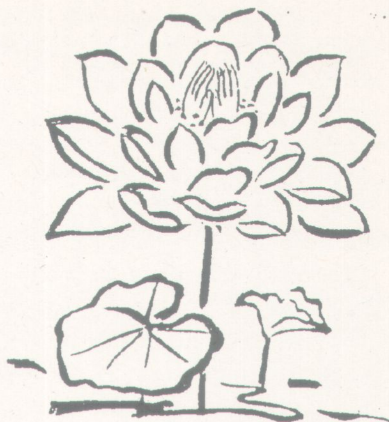
Buigen als je iets wilt zeggen en als je uitgesproken bent

Om elkaar werkelijk de ruimte te geven om te zeggen wat we willen zeggen, zonder onderbroken te worden, houden we ons aan een bepaalde spelregel. De indianen kennen de zogenaamde talkingstone. Dit is een steen die in 't midden van de kring ligt. Degene die wat wil zeggen pakt de steen en zolang hij deze bij zich heeft, is het woord aan hem en mag niemand anders wat zeggen. Als hij uitgesproken is, legt hij de steen weer terug in het midden en kan iemand anders hem pakken en zeggen wat hij te zeggen heeft. Wij doen hetzelfde, alleen maken wij een buiging om te kennen te geven dat we wat willen zeggen en dat we uitgesproken zijn.

Betekenis van het buigen

Mensen die voor het eerst meedoen weten vaak nog niet wat al dat gebuig te betekenen heeft en kijken er vreemd tegenaan. Daarom leg ik het uit.

De samengevoegde handpalmen vormen een lotusbloem (symbool voor ontwaken) in de knop. Met een buiging bieden we elkaar dus een bloem aan. Je kunt



daar in stilte bij denken: 'A lotus for you, the Buddha-to-be / Een lotus voor jou (inademend), die de mogelijkheid tot ontwaken in je draagt (uitademend).' 'Boeddha' betekent letterlijk: 'hij die ontwaakt is'. Met dit gebaar help je zowel de Boeddha in jezelf als in de ander wakker te maken.

Vakjargon uitleggen

Als er nieuwe mensen in de groep zitten probeer ik erop te letten dat ingeburgerde woorden als 'Thay', 'sangha', 'dharma', 'stoppen', 'mindfulness', 'soetra', 'precepts/aandachtsoefeningen', en dergelijke meteen verduidelijkt worden als ze gebruikt worden. Mensen die voor het eerst meedoen voelen zich vlug buiten de groep staan als er woorden gebruikt worden die ze niet kennen.

Afronding

Ik rond het gesprek af met een bel, een korte stilte, en, afhankelijk van de sfeer in de groep met een lied of met het vasthouden van elkaars handen. Ik bedank sprekers en luisteraars voor wat ze gedeeld hebben.

Eveline Beumkes

Activiteiten in Nederland

Introductie loopmeditatie

...Ik ben aangekomen; ik ben thuis, in het hier en nu...

zondag 23 september

Door contact te maken met onze adem en de grond onder onze voeten komen wijzelf en de wereld om ons heen steeds meer tot leven. Is de merel net begonnen met zingen of floot hij aldoor al? Met elke stap komen we aan in het nu en ontdekken dat alles wat we nodig hebben om gelukkig te zijn er al is.

Programma: loopmeditatie-instructie door Thich Nhat Hanh (video), loopmeditatie; uitwisseling.
Tijd: 9.30 - 12.30 uur
Plaats: Centrum de Roos, P.C. Hooftstraat 183, Amsterdam
Prijs: f. 30
Begeleiding: Eveline Beumkes
Opgave en info: 020 – 616 49 43

Loopmeditatie & Ontspanningsoefeningen
Zes donderdagavonden 27 sept, 4, 11, 18, 25 okt, 1 nov.

Ons lichaam weet hoe het zichzelf kan genezen als we het rust gunnen. Hetzelfde geldt voor onze geest, leert de boeddhistische psychologie. Loopmeditatie en ontspanningsoefeningen zijn simpele technieken om lichaam en geest tot rust te brengen en het proces van heling in werking te zetten.

Programma: ontspanningsoefeningen, loopmeditatie, uitwisseling.
Tijd: 17.30 - 19.45 uur
Plaats: Centrum de Roos, P.C. Hooftstraat 183, Amsterdam
Prijs: f. 135
Begeleiding: Eveline Beumkes
Opgave en info: 020 – 616 49 43



Activiteiten in Nederland

Meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh
Introductiecursus
Zes donderdagavonden 27 sept, 4, 11, 18, 25 okt, 1 nov.

Stel je voor dat iemand een kiezelsteentje in een rivier gooit. Nadat het op het wateroppervlak is aangeland, laat het zich langzaam naar de bodem zakken. Het bereikt de bodem zonder enkele inspanning. Terwijl het daar in alle rust blijft liggen, laat het het water voorbij stromen. Tijdens onze zitmeditatie kunnen we onszelf gelijk een kiezelsteentje naar de bodem laten zakken en daar rusten door onze adem te volgen...
Programma: meditatie-instructie; video Thich Nhat Hanh;
zitmeditatie (2 x 20 min.); uitwisseling.
Tijd: 20.00 - 22.15 uur
Plaats: Centrum de Roos, P.C. Hooftstraat 183, Amsterdam
Prijs: f. 135
Begeleiding: Eveline Beumkes
Opgave en info: 020 – 616 49 43

Een dag van aandacht
Het dagelijks leven als meditatie...
zondag 21 oktober

Elke handeling kunnen we tot een vorm van meditatie maken door er met onze volle aandacht bij te zijn, of we nu een kaars aansteken of de vloer dweilen. Het gewaarzijn van de ademhaling is daarbij de basis. Aandacht is de weg tot inzicht en het is ook een voorwaarde om te kunnen genieten van wat er is. Op deze dag geven we onszelf alle ruimte om de dingen die we doen (eten, lopen, luisteren, thee drinken) met onverdeelde aandacht te doen. Ervaring met meditatie is niet nodig.
Programma: zit- en loopmeditatie, lezing Thich Nhat Hanh (op video), gezamenlijke maaltijd (deels in stilte), theemeditatie en uitwisseling.
Tijd: 9.30 - 14.30 uur.
Plaats: Centrum de Roos,
P.C. Hooftstraat 183, Amsterdam
Prijs: f. 55 (inclusief lunch)
Begeleiding: Eveline Beumkes
Opgave en info: 020 – 616 49 43



Activiteiten in Nederland

Wandelmeditatiedagen
Zondag 9 sept. en 14 okt.

Het Centrum voor Leven in Aandacht (Amsterdam) organiseert regelmatig een wandelmeditatiedag in de Kennemerduinen. We lopen van Overveen naar Parnassia en vandaar over het strand naar Zandvoort. Op de heenweg wordt in stilte gelopen en gedurende een gedeelte van de wandeling in loopmeditatietempo. Graag zelf een (bij voorkeur vegetarisch) lunchpakket meenemen. In verband met het weer geldt een voorbehoud. Bel daarom op de ochtend van de wandeling tussen 8.00 en 8.30 uur onderstaande contactpersoon. Vertrek vanaf station Overveen 10.40 uur. Aankomst in Zandvoort ongeveer 14.30 uur.
Info: Chantal van den Bogaert, 020 - 664 76 28

Studiegroep over de Vijf Aandachtsoefeningen
Vijf zaterdagmiddagen

Al meer dan een jaar houden we in het centrum 'Leven in Aandacht' in Amsterdam maandelijkse zaterdagmiddag-bijeenkomsten om de Vijf Aandachtsoefeningen te reciteren en persoonlijke ervaringen uit te wisselen. We hebben een nieuwe reeks bijeenkomsten gepland, die ook los bijgewoond kunnen worden. Extra leidraad is Thay's boek *For a future to be possible.*
De bijeenkomsten zijn bedoeld voor mensen uit het hele land die de Vijf Aandachtsoefeningen hebben aangenomen of voor wie de oefeningen een serieuze leidraad in hun leven zijn. De ervaring leert dat wie in aandacht leeft de oefeningen tegen komt, en dat wie met de oefeningen aan de slag gaat de aandacht verdiept. Toenemende en sterkere aandacht helpt ons om te stoppen, rust te nemen, tijd te nemen en ruimte te creëren voor onszelf en voor onze omgeving. Zo leveren we een bijdrage aan een stukje vrede in onszelf en in onze omgeving.
Begeleiding: Madelon Hooykaas
Programma: zit- loop- en zitmeditatie, het reciteren van de Drie Juwelen en de Vijf Aandachtsoefeningen, uitwisseling. Tijdens deze uitwisseling staat steeds één van de oefeningen centraal: ~~in februari de eerste, in maart de tweede, enz.~~
Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66hs te Amsterdam
Data en tijd: de zaterdagen: 13 okt, 17 nov, 8 dec, 12 jan en 9 feb, van 14.45 tot 16.45 uur.
Kosten: f 12,50 per bijeenkomst
Info: Madelon Hooykaas, 020-622 18 98

Activiteiten in Nederland

Communiceren in Aandacht
Zes avonden en een zaterdag

Liefdevol spreken en aandachtig luisteren vormen een belangrijk onderdeel van de oefening om in aandacht te leven. Thich Nhat Hanh geeft vele praktische aanwijzingen hoe we de onderlinge vrede kunnen bewaren, bevorderen en herstellen. In zijn boek *Vrede aanraken* bespreekt hij een aantal richtlijnen waarmee we conflicten kunnen oplossen en voorkomen. Ook geeft hij aan hoe we het communicatiekanaal schoon kunnen houden en onze relaties verder tot bloei kunnen brengen. In de cursus zal geoefend worden met communicatieve vaardigheden uit de westerse psychologie die hierbij aansluiten.
Begeleiding: Eveline Beumkes Data zes avonden en zaterdag in nader overleg.
Tijd: avonden van 19.00 tot 22.00 uur en zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur
Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66hs, Amsterdam
Kosten: f 180
Opgave en info: Eveline Beumkes, 020-616 49 43

Meditatiegroepen in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland worden regelmatig meditatiebijeenkomsten georganiseerd in de traditie van Thich Nhat Hanh. Ervaring is niet nodig.

Alkmaar:
Eén zondag in de maand, van 9.30 - 14.30 uur, Dag van Aandacht, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een videolezing van Thich Nhat Hanh.
Info: Gertje Hutschemaekers, 072 - 561 62 89
en Elizabeth van Veen, 072 - 540 17 07

Amsterdam:
Centrum voor Leven in Aandacht
van Walbeeckstraat 66 hs, 1058 CW Amsterdam
* Elke ochtend (behalve za), 7.30 - 8.30 uur, zit- en loopmeditatie.
* Elke vrijdag, 18.00 - 22.00 uur, zit- en loopmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, maaltijd (zelf brood meenemen) en uitwisseling.
Info/folder : Nelke van Heest, 020 - 616 66 25

Arnhem:
* Eén zondag in de maand een meditatiebijeenkomst van 13.30 - 16.30 uur: 9 sep, 14 okt, 11 nov, 9 dec.
* Eén dinsdagavond in de maand een bijeenkomst op basis van het boek *Elke stap is vrede* van Thich Nhat Hanh.
Info: Jane Hulshoff Pol, 026 - 334 04 96

Activiteiten in Nederland

Bilthoven:

Elke vrijdagavond, 20.00 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Mariet Jonkman, 030 - 229 25 95

Den Haag:

Elke zondagochtend, 10.00 - 12.00 uur, zit-, loop- en theemeditatie; een korte tekst, uitwisseling van ervaringen.
Info: Marianne Schade, 070 - 358 68 56
en Bernard Wubbels, 070 - 399 90 20

Eindhoven:

Elke donderdagavond, 20.15 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Rahel Ziskoven, 040 - 251 45 15

Enschede:

Zondag, 7 okt. en 18 nov. van 10.00 - 13.00 uur en 14.00 - 17.00 meditatiebijeenkomst o.l.v. Jane Hulshoff Pol (7 okt.) en Noud de Haas (18 nov.)
Info: Dick Michon, 053 - 431 87 97

Haarlem:

Elke week een bijeenkomst, de ene week op dinsdag, de andere week op woensdag van 19.30 - 20.45 uur. Programma: een korte tekst, zit- en loopmeditatie. Op de 2e dinsdag van de maand gaan we een uurtje langer door en wisselen we ervaringen uit.
Info: Carolien Balt, 023 - 551 59 22
en Didi Overman, 023 - 525 95 69

Nederhorst den Berg:

Elke 3e zondag van de maand, van 10.00 tot 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).
Info: Thich Trong Tri, 0294 - 25 43 93

Niel:
(vlak over de grens bij Nijmegen)

Elke eerste zaterdag van de maand, een meditatiebijeenkomst..
Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.
Info: Theo Steenbergen, 024 - 663 17 78.
en Felicitas Schlette, 00 - 49 - 2826 5039.

Nijmegen:

Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst.
Op 27 okt, 24 nov, 19 jan, 16 feb, 20 apr. en 18 mei van 13.30 - 16.30 uur. Op 22 sept, 15 dec, 16 mrt en 22 juni van 10.30 - 16.30 uur.
Je bent vanaf een half uur voor de aanvangstijd welkom.
Info: Noud de Haas, 024 - 344 49 53
en Jaap Broerse, 026 - 474 23 29

Activiteiten in Nederland

Radewijk:

* Elke dinsdag, van 20.00 - 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
* Elke 2e dinsdag van de maand een Stiltedag van 10.00 -16.00 uur.

Info: Miep Tromp van Bergen, 0523 - 21 63 02

Rotterdam:

Elke week op zondag, van 19.30 - 22.00 uur, een bijeenkomst met lezing van Thich Nhat Hanh (audio of video), zit- en loopmeditatie en uitwisseling.
Info: Moniek Meindersma, 010 - 476 54 83
en Jana Habova, 010 - 418 16 70

Schiedam:

* Elke 14 dagen een bijeenkomst. Er zijn drie groepen: op maandagochtend van 10.00 - 12.00 uur, op woensdagochtend van 10.00 - 12.00 uur en op woensdagavond van 20.00 - 22.00 uur.
* Dag van Aandacht, een zaterdag in nov. en in feb van 10.30 - 16.00. Kosten incl. lunch f 15, (helft voor Vietnamproject).

Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010 - 426 59 73

Tilburg:

Eens per 3 weken, op maandag van 19.30 - 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Kath. Universiteit Brabant.
Info: Rob de Groof, 013 - 505 12 69

Utrecht:

Eén zondag in de maand een Dag van Aandacht, 7 okt, ... van 12.00 - 16.00 uur.
Info: Bart Boeve, 030 - 271 20 35 en Jopi Floor, 030 - 271 55 61

Zaltbommel:

Elke maandagavond, 19.15 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst in Centrum Vuurvlinder, Heerewaarden (bij Zaltbommel).
Wil je meerijden vanaf station Zaltbommel, bel even met Jan.
Info: Rochelle Griffin, 0487 - 57 33 15 (ma. t/m vr.: 9.00 - 9.30)
en Jan Boswijk, 0418 - 56 16 60 (ma. t/m do.: 19.00 - 19.30)

Zoetermeer:

Elke 14 dagen op woensdag, van 20.00 - 22.00 uur, zit- en loopmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst van Thich Nhat Hanh.
Info: Ruud Bruggeman, 079 - 362 04 27

Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen activiteiten plaatsvinden en je hebt er behoefte aan om met anderen te mediteren, kun je een oproep in de Klankschaal plaatsen.

Activiteiten in België

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

Op de eerste zondag van de maand is er in Antwerpen een 'Dag van Bewuste Aandacht.' Het doel van deze bijeenkomsten is met aandacht bij elkaar aanwezig te zijn. Wij delen de ervaringen van onze eigen dagelijkse oefeningen en luisteren met respect en begrip naar elkaar. Wij spreken geen oordeel uit of voeren geen pasklare oplossingen aan. Wij helpen elkaar met onze liefdevolle aandacht, want zoals Thay zegt: 'Onze aandacht is het licht dat ons de weg kan wijzen. Het is de levende boeddha in ieder van ons. Uit die aandacht worden inzicht, verlichting, mededogen en liefde geboren.' Laten wij er nog aan toevoegen dat het ook de levende Christus in ons is.
Plaats: Van Schoonbekestraat 39, Antwerpen
Tijd: 10.15 tot 16.00 uur
Data: 2 sept., 7 okt., 4 nov., 2 dec., 6 jan., 3 feb., 3 maart, 7 april, 5 mei en 2 juni.
Kosten: 100 Bf
Meebrengen: vegetarisch lunchpakket (drank is aanwezig), meditatiekussen of bankje, dekentje en binnenhuispantoffels.
Info: Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98

Plaatselijke groepen in België

Antwerpen: Elke tweede en vierde donderdag van de maand meditatiebijeenkomst van 20.00 - 21.30 uur.
Info: Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98
Adres: Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen

Gent: Elke 14 dagen op zondag, 10.00 - 12.00 uur. Bijeenkomst in meditatie en mindfulness.
Info: Yu Wei Wun, 09 - 233 01 55

Lembeek: Op maandag, van 20.00 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel De Geest, 02 - 361 13 37

Leuven: Meditatiebijeenkomsten volgens afspraak.
Info: Lut Peeters, 016 - 60 96 34

Olen: Twee keer in de maand op donderdag, van 20.00 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Jan Verheyen, 014 - 22 35 87

Overige activiteiten

Zenkluizen in de Eifel

In de Eifel (150 km ten zuiden van Maastricht), ligt het lekenklooster Zenkluizen, opgericht door Judith Bossert, een Nederlandse dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh, en Adelheid Meutes-Wilsing.
Iedereen kan hier terecht voor een privé-retraite in één van de kluizen. Er worden ook regelmatig meditatieweekenden en langere sesshins aangeboden (sesshin: intensieve beoefening van zit- en loopmeditatie).
Info: Judith Bossert, 00 - 49 - 655 94 67; Fax 00 - 49 - 655 913 42
Email: zenklausen@t-online.de. Website: www.zenklausen.de

Intersein -Zentrum für Leben in Achtsamkeit Haus Maitreya

In Beieren (Duitsland) is in mei 1999 Haus Maitreya geopend, waar een kleine residentiële sangha het dagelijks leven deelt met mensen die met hen het leven in aandacht willen oefenen. De leiding is in handen van Helga en Karl Riedl en Karl Schmied, allen dharmaleraar/lerares in de traditie van Thich Nhat Hanh. Het dagprogramma komt overeen met dat van Plum Village, waar Karl en Helga enkele jaren de leiding hadden in de Lower Hamlet. Er worden ook regelmatig retraites georganiseerd (onder meer rond Kerst en Oud en Nieuw).
Info: Karl en Helga Riedl, 00 - 49 - 855 892 02 52 of Carolien Balt, 023 - 551 59 22
Email: intersein.maitreya@t-online.de. Website: www.intersein-zentrum.de

Boeddhistisch meditatiecentrum Haus Tao

Marcel Geisser, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, en zijn vrouw Beatrice, eveneens leerlinge van Thich Nhat Hanh, zijn de initiatiefnemers en begeleiders van Haus Tao in Zwitserland. Zij bieden een rijk programma van retraites en cursussen. Daarnaast is het mogelijk bij hen individueel in retraite te gaan.
Info: 00 - 41 - 7 - 88 84 83
Email: info@haustao.ch
Website: www.haustao.ch



Plum Village programma overzicht

Bezoek aan Plum Village

Wie Plum Village wil bezoeken kan er bijna het hele jaar terecht. Als Thich Nhat Hanh aanwezig is, geeft hij twee keer per week een dharma-lezing. Tijdens de jaarlijkse zomerretraite (omstreeks half juli - half aug.) en enkele andere retraites is er een speciaal programma, waarin hij vaker een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren of zien we hem op video.

Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap. Het normale dagprogramma, op dagen dat er geen lezing is, is (onder voorbehoud) als volgt:

05.00 - wakker worden
05.20 - lichaamsoefeningen (individueel)
05.45 - zitmeditatie / soetrarecitatie
07.30 - ontbijt
08.30 - werkmeditatie
11.00 - loopmeditatie buiten
12.00 - lunch en vrije tijd
15.00 - dharmadiscussie / andere activiteit of tijd voor individuele oefening of studie
17.00 - zitmeditatie en soetrarecitatie
18.30 - avondeten en vrije tijd
22.00 - bedtijd. Stilte tot de werkmeditatie op de volgende dag.

Elke week is er ook een zogenaamde 'lazy day': een dag zonder programma.

Bij de meditatiebeoefening in Plum Village neemt de zitmeditatie geen centrale plaats in; de oefening daar is er op gericht om álles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen. Op die manier kunnen we de hele dag door mediteren: terwijl we eten, lopen, werken en terwijl we samen van een kopje thee genieten. Alle deelnemers worden uitgenodigd om te helpen met werkzaamheden als koken, schoonmaken en afwassen, als een vorm van meditatie.

De winterretraite

De winterretraite (20 nov. - 20 febr.) komt overeen met de traditionele 'regenretraite', die al sinds de tijd van de Boeddha bestaat en drie maanden duurt. Tijdens deze retraite kwamen de nonnen en monniken op een bepaalde plek bij elkaar om onderricht te ontvangen en om samen hun oefening te verdiepen. De winterretraite is dus een retraite voor de kloosterling, in tegenstelling tot de zomerretraite en andere retraites, die in Plum Village speciaal voor leken georganiseerd worden. Maar leken die hun oefening willen verdiepen en die tijdens de winterretraite samen met de nonnen en de monniken willen oefenen zijn van harte welkom. En in de tijd rond Kerst en Oud en Nieuw is alles erop ingesteld om juist de leken een zinvolle viering van deze hoogtijdagen te bieden.

De hand van de Boeddha 3 weekse retraite in juni 2002

In juni 2002 zal Thich Nhat Hanh (naast de zomer-retraite) een retraite leiden met als thema 'De hand van de Boeddha'. Deelnemers moeten zich inschrijven voor de gehele periode van drie weken. De exacte data worden later bekend gemaakt.

Plum Village programma overzicht

Praktische informatie

Plum Village bestaat uit een aantal vestigingen ('hamlets') die op enige afstand van elkaar liggen: de Upper, Lower en de New Hamlet, en daarnaast een aantal kleinere hamlets. De belangrijkste adressen en telefoonnummers volgen hierna.

Op de Website van Plum Village (www.plumvillage.org) staat de meest recente versie van de inschrijfformulieren en de bijbehorende informatie.

De minimale verblijfsduur is een week. De kosten zijn ongeveer f 400 (slaapzaal) à f 600 (2-persoons kamer) per week. Wie geen week kan blijven, kan aan het weekend-programma meedoen: vrijdagavond t/m zondagmiddag.

Mannen verblijven in de Upper Hamlet (bij de monniken) en vrouwen in de Lower of New Hamlet (bij de nonnen), maar paren kunnen samen leven. In de zomerretraite en in de tijd rond Kerst en Oud en Nieuw kan u uw kinderen meenemen.

Men kan alleen op vrijdag aankomen of vertrekken; zonodig wordt men, tegen een vergoeding, van/naar het station (Ste Foy la Grande) gehaald of gebracht.

Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier. Dit kan aangevraagd worden bij Plum Village of bij de Stichting Leven in Aandacht, postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam. Ook kan het van de website van Plum Village gehaald worden (zie hiervoor).

Wilt u meer informatie over Plum Village, dan kunt u bellen met:
Mathilde Pieneman, 030 - 220 19 95.

voor vrouwen en paren:
Plum Village, Lower Hamlet
Meyrac, Loubès-Bernac
47120 Duras, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 947 540
fax: 00 - 33 - 553 947 590
email: lh-office@plumvillage.org

voor vrouwen en paren:
Plum Village, New Hamlet
13 Martineau
33580 Dieulivol, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 556 616 688
fax: 00 - 33 - 556 616 151
email: nh-office@plumvillage.org

voor mannen en paren:
Plum Village, Upper Hamlet
Le Pey, Thenac
24240 Sigoules, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 584 858
fax: 00 - 33 - 553 573 443
email: uh-office@plumvillage.org


Lower Hamlet

Viering van de 20e verjaardag van Plum Village

Lieve Sangha, lieve vrienden van Plum Village,

In 2002 wordt Plum Village 20 jaar! We maken een boek om onze twintigste verjaardag te vieren en we willen graag het hele spectrum van ons leven in deze gemeenschap laten zien: de eerste jaren van Plum Village tot nu toe en de vele vormen van Plum Village die wereldwijd bestaan. We willen al onze voormalige verschijningsvormen oproepen om aanwezig te zijn op dit prachtige moment waarop we twee decennia bestaan als een schitterende, helende, transformerende en multiculturele, aandachtige gemeenschap.

Daarvoor hebben we jullie bijdragen nodig. We nodigen je uit de ervaringen met ons te delen die je hebt opgedaan in Plum Village, Green Mountain Dharma Center, Maple Forest Monastery, Deer Park of de ervaringen die ontstonden tijdens reizen of retraites met Thay en de Sangha buiten Plum Village en de centra in de Verenigde Staten. Of het nu gaat om verhalen, overpeinzingen, gedichten, liedjes, foto's, tekeningen, cartoons of recepten, schrijf ons of deel met ons de manier waarop je de oefening in de praktijk brengt, je relatie met Plum Village, hoe de gemeenschap je leven en relaties heeft beïnvloed, een keerpunt of inspirerend moment of inzicht, hoe je deel bent van Plum Village en hoe de Sangha voortgaat een deel van jou te zijn. Deel datgene van onze gemeenschap en ons leven samen waarvan je het gevoel hebt dat het het waard is om te vieren.

Stuur je bijdrage het liefst zo snel mogelijk op, *bij voorkeur voor 15 oktober 2001. Vermeld in je bijdrage en op de envelop: Plum Village 20th Anniversary.* Stuur je kopij naar het volgende adres: New Hamlet, 13 Martineau, Dieulivol, 33580 Frankrijk. Fax: 00 33 556 61 61 51. E-mail: NH-office@plumvillage.org, ter attentie van Sr. Dang Nghiem of Sr. Quy Nghiem.

Stuur je geschreven bijdrage het liefst per e-mail of op diskette. Je kunt schrijven in de taal die je het beste ligt. Stuur als het enigszins mogelijk is een vertaling in het Engels mee. Zelfs een ruwe vertaling is al erg behulpzaam. Vergeet niet je bereikbaarheidsgegevens te vermelden: je adres, telefoonnummer en eventueel faxnummer en e-mailadres. Het is ook prettig als je een korte biografie toevoegt waarin je vermeldt hoe je heet, waar je woont en, indien van toepassing, de naam van je plaatselijke sangha, je Dharmanaam, wanneer je de vijf aandachtsoefeningen hebt aangenomen, wanneer je Dharmacharya bent geworden enzovoort.

We kijken uit naar jullie bijdragen. En we verheugen ons op een prachtige verjaardagsviering. Dank jullie voor je steun en voor het feit dat je deel bent van Plum Village.

Het Jubileumteam van Plum Village



IJsco-meditatie

Plum Village goes electric

Sinds kort is Plum Village door een schenking in het bezit van drie electrische auto's. Op de foto zie je een trotse zuster Jina die de stekker in het stopcontact stopt. Je hoort de auto bijna niet en hij kan aardig wat kilometers rijden voordat ze ergens moeten aankloppen voor weer wat electriciteit. Nog leuker zou zijn: electriciteit die zelf ook milieuvriendelijk is. Een zonnepaneel? Een windmolen? Ik heb er geen verstand van maar een ieder die daar iets over te melden heeft kan me mailen op:
mjvl@xs4all.nl

Marjolijn van Leeuwen



Israelisch-Palestijnse ontmoeting in Plum Village

Thich Nhat Hanh sprak vorig jaar in Den Haag over de noodzaak voor Israeliërs en Palestijnen om bij elkaar te komen en naar elkaar te luisteren, simpelweg te delen wat er in hen omgaat.

De afgelopen zomerretraite kwamen ongeveer 15 Israeliërs en Palestijnen, deels op eigen kosten en deels door anderen gesubsidieerd, één á twee weken naar Plum Village om elkaar te ontmoeten. De bijeenkomsten werden begeleid door Zuster Jina, zuster Chan Khong en broeder Tai Dodge. Een van de deelnemers vertelde over de verbazing en de frustatie die sommige deelnemers aan het begin hadden omdat hen de eerste drie dagen gevraagd werd om 'alleen maar' aandachtig te lopen, eten, zitten en hun ademhaling te volgen. Alsof men in Plum Village geen weet had van de ernst van het conflict, van het feit dat er dagelijks mensen omkwamen. Na die drie dagen kwam men een paar uur per dag bij elkaar. Er was een microfoon en om de beurt nam één van hen het woord voor twintig minuten of een half uur om te vertellen over zijn of haar lijden. De anderen luisterden daar aandachtig naar. Dit was alles wat er gebeurde in de bijeenkomsten. Geen overleg over 'hoe om te gaan met de media', 'hoe de politiek te beinvloeden', 'hoe crisisoverleg te houden' etc. Na verloop van tijd merkten ze echter hoe begrip voor elkaar begon te groeien, met name omdat men in ging zien dat het lijden van beide partijen hetzelfde was. De angst om ontheemd te zijn, de angst voor geweld, de wanhoop. Daarnaast deelde zuster Chan Khong naar aanleiding van haar ervarin-

gen in de oorlog van Vietnam over hoe om te gaan met haat en woede, hoe die te overkomen. Aan het einde van de twee weken vonden de deelnemers de bijeenkomsten uiterst zinvol en voelden ze zich geinspireerd en ondersteund om in de toekomst dergelijke bijeenkomsten in Palestina en Israel voort te zetten. Thich Nhat Hanh sprak de wens uit dat in de toekomst meer Palestijnen en Israeliërs naar Plum Village zouden komen om te oefenen in aandachtig leven en naar elkaar luisteren.

De deelnemers hebben zich voorgenomen regelmatig een nieuwsbrief op het internet te zetten. Geinteresseerden daarvoor kunnen mailen naar:
peacebegins@yahoo.com

Marjolijn van Leeuwen

Hoe Plum Village een 'Koe' werd...

Ik zou deze zomer naar Plum Village gaan. Voor het eerst weer na lange tijd en voor het eerst tijdens de zomer retraite. Ik had maanden lang met het idee gespeeld. Hoe ga ik, met wie ga ik of ga ik alleen, wanneer ga ik? Toen ik op een vrijdagavond mijn verlangen om naar Plum Village te gaan kenbaar maakte in de sangha viel Rutha me enthousiast bij. Ja leuk. Dan ga ik ook. Kunnen we gezellig samen reizen. Op dat moment ging het snel. We prikten een datum, besloten met de auto te gaan en verstuurden ons registratieformulier. Een maand voor vertrek besloot ook Chantal met ons mee te reizen. Ik was blij met de gang van zaken. Twee weken voor ons vertrek had ik mijn oude auto ingeruild voor een nieuwe en beschouwde de rit naar Plum Village als haar 'maiden voyage'. Ik zag uit naar het samen reizen met Rutha en Chantal en een hele week heerlijk in Plum Village. In Plum Village zou ik mijn aandacht weer een beetje sterker gaan maken. Omringd door vele andere sanghaleden zou de rust en de kalmte in mijn hoofd weer de overhand krijgen. In Plum Village zou ik weer gaan oefenen met stoppen als er iets akeligs gebeurt, kijken, in ademen, uit ademen en kijken, kijken en nog eens kijken wat er gebeurt in mezelf. Wat denk ik en wat wil ik doen en wat kan ik doen. In Plum Village zou ik een antwoord gaan krijgen op mijn vraag hoe de 'Practise' te delen met jonge pubers in een schoolsituatie. Pubers voor wie agressie, geweld en negativiteit het summum van 'cool zijn' is. Ja, een verblijf in Plum Village had ik nodig om weer lekker in mijn 'aandachtsvel' te kunnen komen.

Een week voor vertrek maken we de laatste afspraken. We willen al op een dinsdag vertrekken en 's avonds ergens onder Parijs kamperen. We spreken af wie wat koopt voor onze picknick onderweg en hoe laat we 's morgens zullen vertrekken. Alles is klaar. Nog een paar nachtjes slapen en dan gaan we. In die laatste dagen voor vertrek zit ik al regelmatig in mijn gedachten 's morgens tussen de nonnen en de monniken in de meditatiehal in de New Hamlet...

Die zondag begint mijn rechterarm pijn te doen. Ik maak me niet bezorgd. Waarschijnlijk een spiertje verrekt, denk ik. Maar wel vreemd want ik heb de laatste maanden niets aan fitness gedaan. Ik heb niemand helpen verhuizen en ook geen muren staan verven. Naarmate de dag verstrijkt neemt de pijn toe en zondag-

avond in bed weet ik niet hoe te gaan liggen van de pijn. De paniek slaat toe. Wat is dit nu weer en hoe kan ik nu dinsdag met zo'n pijnlijke arm naar Plum Village rijden? Ik kan de auto niet eens in de eerste versnelling krijgen. Oh, wat erg. Maandagmorgen stap ik huilend van de pijn in de taxi naar de huisarts die laconiek concludeert: 'Acute slijmbeursinfectie.' Ik ga je een injectie geven en een recept om de infectie te drukken. Als de naald in de kop van mijn arm verdwijnt adem ik in en uit. Dit is pijn. Adem in en adem uit. Achteraf krijg ik een compliment dat ik me zo kranig heb gehouden. Zo'n injectie is geen lolletje. In stilte dank ik de Practise. In de taxi terug naar huis adem ik in en uit, want er gebeurt nu heel veel. Met deze arm kan ik met geen mogelijkheid naar Plum Village. Hoe moet dat nu met Rutha en Chantal? Die rekenen op mij. En hoe moet het met mezelf? Hoe moet ik er straks weer een vol schooljaar tegen aan zonder een verstevigde Practise??? De tranen rollen over mijn wangen. Dit keer niet van de pijn. Mijn arm ligt verdoofd in mijn schoot. Maar van teleurstelling, van woede en van zelfmedelijden. Dit is niet eerlijk.

Ik bel Chantal met de slechte tijding en vraag of zij Rutha wil bellen. Ik kan het niet opbrengen om het slechte nieuws twee keer te melden en ik kruip diep weg onder de lakens. Slapen wil ik, slapen en nergens aan denken. Dinsdagmorgen ben ik woedend als ik wakker word. Woedend op de situatie. Woedend op mijn arm. Vandaag zouden we vertrekken. Mijn arm voelt dof aan. Ik neem me voor dat ik me niet laat kisten. Mag ik niet naar Plum Village? Nou dan ga ik toch thuis lekker wat doen. Woedend begin ik al mijn schoolspullen op te ruimen met mijn linkerarm. Ik ben er de hele dag druk mee. Af en toe helpt mijn rechterarm mijn linker.

's Avonds weet ik opnieuw niet waar ik het zoeken moet van de pijn. Natuurlijk had ik rustig in bed moeten blijven liggen. Rust, rust en nog eens rust had de dokter toch immers gezegd! Woensdagmorgen besluit ik in bed te blijven. Ik adem in en adem uit. Vandaag zitten Chantal en Rutha en Jeannette in de trein naar Plum Village. Adem in en adem uit. Ik niet. Ik lig thuis in bed met een stomme zere arm. Adem in en adem uit. Hallo woede. Hallo verdriet. Hallo zelfmedelijden. Adem in en adem uit. Ik moet lachen want het is druk in mijn bed. Ik pak *The path of emancipation* van Thay en begin te lezen. Het is een boek van Thay wat samengesteld is uit de lezingen die hij gegeven heeft tijdens een drieweekse retraite in Vermont over aandachtig ademhalen. Ik adem in en adem uit. De dagen verstrijken en tegen het einde van de week kan ik mijn arm weer behoorlijk in de rondte zwaaien. En langzaam maar zeker begint het verlangen om toch nog naar Plum Village te gaan weer de kop op te steken. Ik zou woensdag met de trein kunnen gaan. Maar dan moet ik wel allerlei afspraken afzeggen en Val is dan toch onverwachts nog een week alleen en... Adem in en adem uit. Ik zie hoe ik allerlei excuses bedenk om niet te gaan. Vreemd vind ik deze tweestrijd. Want iets in me wil zo ontzettend graag naar Plum Village. Maar blijkbaar is er ook iets wat me weer tegenhoudt. Ik kan het niet verklaren. Ik begrijp er niets van.

Op weg naar de markt zie ik hoe een stroom van negatieve gedachten zich in

mijn hoofd als een ketting aaneenrijgen... Volgend schooljaar wordt heel moeilijk. Je bent niet in Plum Village geweest dus je bent nooit sterk genoeg om alle negativiteit van 2b aan te kunnen. Die cursus Spaans wordt natuurlijk ook niets. Het Portugees lukt al niet eens. Dan wil je ook nog Spaans erbij gaan doen. Nou ja. Adem in en adem uit. Ineens zie ik mijn moeder in mij. Mijn moeder was een pessimistische vrouw die alles altijd vanuit een negatief perspectief benaderde. In *The path of emancipation* had ik net gelezen dat we het gewonde kind van onze voorouders in onszelf kunnen transformeren. Ineens zie ik heel duidelijk mijn moeder in mij en wat ik voor haar en voor mezelf kan doen. Ik moet lachen. Hallo ma. Was je d'r weer. Even gezellig mopperen. Mag wel even hoor. Ik adem in en adem uit. De tomaten zijn zo mooi, moeders met kinderwagens, een blauwe lucht en wat wolkjes, de spreeuwen op de dakgoot, het rimpelende water in de gracht. Ik adem in en adem uit. Het gemopper verstomt.

Thuis ga ik zitten om te kijken wat er nu eigenlijk aan de hand is. En ineens zie ik het. Plum Village was een koe voor me geworden. De koe die in de verhalen van de Boeddha symbool staat voor iets waar je aan vast zit. Iets wat je moet hebben om gelukkig te zijn. De Boeddha spreekt vaak over het belang van het vrijlaten van je koeien. Een verblijf in Plum Village was het object van mijn verlangen geworden. In Plum Village zou ik de oplossing van mijn probleem vinden. Daar moest ik naar toe. Maar het gaat toch niet om de geographische plek Plum Village. Het gaat er toch om waar Plum Village voor staat. Het contact met de Boeddha en het oefenen van de dharma en dat kan ik toch ook in de Jan Evertsenstraat doen. Dagen van aandacht invoeren. 's Morgens zitten. Aandachtig eten. Aandachtig onder de douche staan. Aandachtig afwassen. *The path of emancipation* lezen. Aandachtig boodschappen doen. Genieten van het mooie weer. Inademen en uitademen en weten dat ik inadem en uitadem. Ik wilde naar Plum Village om het contact met de Boeddha te verstevigen maar ineens realiseer ik me dat dat ook hier thuis in Amsterdam kan. Natuurlijk is een verblijf in Plum Village als een bad. Helend en zalvend. Maar zodra een verblijf in Plum Village als een koe in je leven wordt dan is het tijd om het los te laten.

In *The path of emancipation* lees ik over de veertiende oefening. Als je met aandacht en concentratie kijkt naar het object van je verlangen zie je dat het niet iets is waar je achteraan hoeft te jagen. 'Breathing in, I observe the disappearance of desire. Breathing out, I observe the disappearance of desire.

Juli 2001
Nelke van Heest



There is no way to peace, peace is the way

Onder dit motto liepen zo'n negentig mensen deze zomer door zuidwest Frankrijk, beginnend in Tapovan, een retraite centrum aan de voet van de Pyreneeën, om 19 dagen later en 320 km verder te eindigen in de Lower Hamlet van Plum Village. Nieuwsgierig en geïnteresseerd in dit avontuur besloot ik de laatste vier dagen van de tocht mee te lopen en zo stond ik op een regenachtige middag in juli bij een haventje aan de Canal du Midi te wachten op de wandelaars. Het eerste wat ik zag was de 'kitchen truck', een vrachtwagen die diende als keuken en waarin ook de rugzakken vervoerd werden. Dat was in elk geval een opluchting: er was me eerst verteld dat ik m'n rugzak zelf zou moeten dragen, en met tent, slaapzak, matje enz. is zo'n ding al gauw behoorlijk zwaar. Zodra de wandelaars zelf arriveren wordt er een korte uitleg gegeven, 'daar is ons terrein, de wc's zijn daar en de douche daar en we eten om 6 uur,' en dan begint iedereen z'n tentje op te zetten en wordt het veldje dat ons is toegewezen voor de nacht in een oogwenk getransformeerd tot een klein tentendorp. Dit ritueel herhaalt zich elke avond en het is voor mij een van de bijzondere ervaringen van deze wandeling dat je met een stel tenten en een vrachtwagen een reizende gemeenschap kunt creëren die verder slechts een grasveld nodig heeft. Want deze eerste nacht blijkt een uitzondering te zijn met z'n wc's en douches: de norm is een weiland, met als enige voorzieningen een paar gaten in de grond en een tuinslang of wat tonnen met water. 'Back to basics', en ik vind het heerlijk om te ervaren hoe weinig je eigenlijk nodig hebt. Het geeft een vrij gevoel.



De dagen zijn simpel: vroeg op, meditatie, ontbijt, tent afbreken. Dan lopen. 's Ochtends in stilte, en meestal in een lange slinger achter elkaar. Iemand leidt, en die ga je niet voorbij. Iemand anders loopt achteraan als bezemwagen en daar blijf je voor. Zo blijft de groep bij elkaar. Het tempo ligt lager dan mijn normale wandeltempo en samen met het niet-praten draagt dat bij tot een meditatieve sfeer. We lopen langs rustige landweggetjes met nauwelijks verkeer. Het landschap is licht glooiend en er zijn veel velden met zonnebloemen. Prachtig. Soms lopen we door een dorp of stadje en dan veroorzaken we wel eens een kleine file wanneer



we in een aaneengesloten rij een zebrapad oversteken. Tot mijn verbazing wordt er niet eens getoeterd.

Na de lunch wordt er gelopen en gepraat. Een kans om mijn medewandelaars te leren kennen. Veel jonge mensen die elkaar kennen van Vipassana retraites in Engeland en India. Maar alle leeftijdsgroepen zijn vertegenwoordigd (van vijf tot zeventig) en ook verschillende levensovertuigingen. Zo loopt er iemand mee die actief is in de katholieke kerk. Qua nationaliteiten overheersen de Engelsen en dat verklaart waarschijnlijk ook het feit dat we iedere ochtend porridge (havermoutpap) krijgen als ontbijt…



Naast het lopen, eten, en tenten opzetten en afbreken is er ook nog tijd voor meditatie en dharmadiscussies en is er elke avond een praatje door een van de dharmaleraren die meelopen met de tocht. Ook dan word ik steeds geraakt door hoe mooi het is om met een groep mensen in een weiland, bij een ondergaande zon of voorbij zeilende wolkenvelden, te luisteren naar de wijsheid van de Boeddha; de wereld is zo veranderd sinds zijn tijd, en tegelijkertijd ook weer niet, als je zo in een kring in het gras zit. Zo voel ik dat deze pelgrimstocht, een nieuw jasje voor een oeroude vorm van oefening, het oude met het nieuwe verbindt.

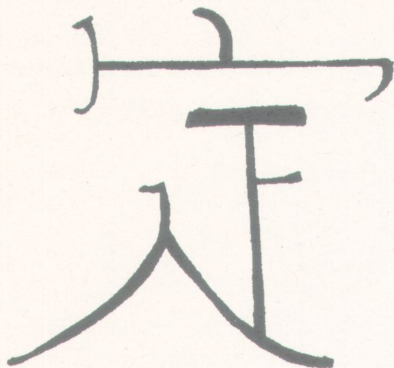
De dag dat we in Plum Village aankomen schijnt de zon. Een monnik is ons tegemoet gelopen en begroet iedereen met een buiging en fantastische glimlach. Ik voel me vereerd en enorm welkom. In een lange slinger lopen we in stilte de Lower Hamlet binnen. Het bordje 'you have arrived' straalt ons toe en ik voel me ook werkelijk thuis.

En zo is de eerste dharmayatra van Tapovan naar Plum Village voltooid. Iedereen is moe, vooral degenen die de hele tocht gelopen hebben. Maar tijdens de gezamenlijke afsluiting komt vooral naar voren wat een bijzondere ervaring het is geweest. Het ziet er dan ook naar uit dat de wandeling volgend jaar opnieuw georganiseerd zal worden. Ik hoop dan weer mee te lopen en her lijkt me leuk als er meer mensen uit de Nederlandse sangha meedoen. Als je nieuwsgierig bent, surf dan naar www.dharmanetwork.org/pilgrim.html voor een uitgebreid verslag van de tocht van dit jaar (met nog meer foto's!) en hou de homepage in de gaten van diezelfde site (http://www.dharmanetwork.org) voor aankondigingen voor volgend jaar. Als je geen toegang hebt tot het web en toch meer wilt weten kun je mij ook bellen op 020-699 03 51.

Evelyn van de Veen



Een rugzakje



Dit Japanse of Chinese teken kwam ik ergens tegen en de betekenis stond erbij:

In je huis afdalen - binnengaan en op je voet staan.

In jezelf duiken, in het wezenlijke gaan staan en van daaruit leven.

Ja, dat is wat meditatie beoogt - dat gebeurt er in mij, zo merkte ik op. Op een aandachtige dag kan er over zulke dingen gesproken worden. Ik schrijf 'spreken' omdat ik voor mezelf daarin iets meer bewustzijn voel dan in 'praten'. Het gaat er immers om heel bewust aanwezig te zijn in een gesprek.

Als het goed is, proberen sanghaleden open te staan voor een gesprek met anderen over dat bewustwordingsproces. Nog duidelijker gezegd, zij kunnen elkaar bijvoorbeeld vragen stellen naar aanleiding van de volgende zin: 'Loving kindness is the healing power. Liefde is de helende kracht'. Hoe beleef je die zin? Hoe geef je die vorm in het dagelijkse leven? Het gaat om een levenswijze, een oefening om je bewust te worden van de grote levensvragen, die zich immers tegelijkertijd in het hier en nu manifesteren. Je moet jezelf durven af te vragen: 'Hoe ga ik met mijn irritaties om? Hoe probeer ik de naastenliefde telkens weer vorm te geven? Heb ik mijn geliefde echt lief?'

Is het misschien zo, dat wij - door de oefening - gaan putten uit een rugzakje, waarin wij altijd de woorden 'loslaten, groot geheel, mededogen, liefdevolle vriendelijkheid' meedragen? Die woorden zijn onzichtbaar voor anderen, maar ze wijzen ons de weg in situaties waarin ons ego gestreeld wil worden, waarin ons ego gekwetst is, waarin wij bij de pakken neer willen gaan zitten. Hoe we zo'n rugzakje vullen leren we van elkaar, leren we in het bijzonder van mensen die dat gedaan hebben in hun leven.



In mijn rugzakje zitten ook teksten, teksten die al door de eeuwen heen doorgegeven zijn en mij in het heden kunnen bemoedigen om open en stromend te blijven. Het kunnen beschikken over zo'n rugzakje roept heel veel dankbaarheid op en het kan zijn dat we de waarde van de inhoud van onze rugzak zien groeien. En toch... is er niets in dat rugzakje, de inhoud van dat rugzakje is er alleen maar als we ermee werken! Het zou kunnen zijn dat we er lichtlopend, blij mee over de aarde gaan.

Magda Heesen - van den Hemel

Werk en Aandacht

Vraag en antwoord tijdens het weekend met zuster Jina in Amsterdam (mrt 2001).

Jina: De vraag is 'hoe kunnen we in aandacht leven op het werk?' Als we dingen wat langzamer doen, dan kan dat irritatie geven of in ieder geval onbegrip bij collega's. En dat is natuurlijk niet zo goed. Marjolijn?

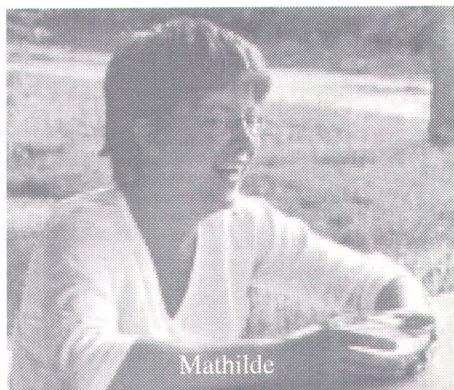
Marjolijn: Ik doe alles zo onopvallend mogelijk omdat ook ik bang ben voor averechtse reacties van collega's. En dat gaat heel goed. Het is voor mij helemaal niet nodig om te laten merken dat ik aandachtige momenten heb op mijn werk. Op mijn werk is een kantine, met aan twee kanten trapjes, met vier treden of zo. Omdat de kopieermachine aan de andere kant staat en ik veel heen en weer loop, moet ik die treden heel vaak nemen, en de gang. Die loop ik zoveel mogelijk in aandacht. En dat merkt niemand. Ik loop ook niet, zeg maar, zo langzaam als we hier soms lopen. Ik loop soms gewoon zelfs snel.

Ik doe ook telefoonmeditatie. Ik heb een eigen telefoon en iemand van de administratie verbindt telefoontjes van buitenaf door. Die zit dus te wachten tot ik opneem en dat gebeurt regelmatig. Ik wil haar niet elke keer drie ademhalingen laten wachten. Ik heb een variatie op de gewoonte om bij elk telefoontje drie ademhalingen te wachten met opnemen. Wat ik eigenlijk doe is 'ik leg mijn hand op de hoorn en dan voel ik mijn hand op de hoorn. Dan wacht ik heel even en neem ik hem op'. En dat merkt ook niemand (gelach van toehoorders).

Verder moet ik nogal wat van locatie naar locatie fietsen. Dat is ook altijd een hele prettige gelegenheid om fietsmeditatie te doen. Dan volg ik de slagen van het tandwiel en van de trappers. Dat doe ik ook als ik naar mijn werk fiets en weer terug. Heeft ook nooit iemand gemerkt (gelach van toehoorders). Dus er zijn vele manieren om aandachtig te zijn zonder dat daar iemand tegenop hoeft te botsen.

Jina: Mathilde heb jij werk?

Mathilde: Ja. Ik werk met jongeren van een jaar of 15. Ik moet ook vaak ergens naartoe lopen, naar een terrein of naar de receptie en dan loop ik ook altijd even in aandacht. Dan ben ik eventjes alleen. Ik werk met een paar jongeren, die wonen in een tehuis en die begeleid ik dan daarbij. Dat kan heel druk zijn. Er is een volwassenenkamer, dat is eigenlijk een kantoortje waar ik dan heen kan, alleen komen zij daar ook. Ze gaan vaak in discussie met mij, over regels en over afspraken. Sommigen van die jongeren weten dat ik aan meditatie doe en laatst zei een jongen : 'ah joh, ga toch mediteren joh!' (gelach van toehoorders) En dan zeg ik, 'ja, dat ga ik ook doen. Als jij dan even weggaat dan kan ik hier even tot rust komen (gelach


Mathilde

van toehoorders), dan kunnen we zo meteen met elkaar praten.' Dan zeggen ze iets van 'nou goed, oké' en dan gaan ze weer weg. En dan kan ik even tot mezelf komen. Dat ervaar ik dan ook zo. Het zijn echt jongeren met problemen, vooral met verwaarlozing, die zuigen heel erg, die blijven in discussie gaan. Het is heel moeilijk om je daar niet in mee te laten slepen. Je moet dan eerst jezelf even stoppen en proberen die ander ook daar uit te halen. Maar je moet eerst zelf stoppen, niet ook zelf doorgaan.

Jina: Dus we kunnen goed oefenen, ook op het werk. Het heeft misschien te maken met niet aan de vorm blijven hangen. Alles heeft een vorm. En ook niet aan het idee dat we hebben over hoe 'leven in aandacht' eruit moet zien. Bijvoorbeeld, dat we allemaal langzaam moeten lopen. Het is belangrijk, dat we onze ideeën over de vorm gewoon los kunnen laten en weten dat 'in aandacht leven' betekent op zo'n manier leven, dat we weten wat er in ons en om ons heen gebeurt.

Loopmeditatie

Terwijl we wandelen en ademen,
zijn we daar
en met ons
de boom en de aarde,
de vogel en de hemel.
De droom is opnieuw
een droom
en de glimlach
wordt opnieuw
een glimlach
die de harten verbindt.

Gianni Lattanzi

Gedachten bij een bezoek aan Haus Maitreya

Als we het moment goed beschouwen, zien we dat het gevormd is door het verleden. En als we werkelijk in het moment zijn, dan kunnen we in contact komen met het verleden en zo de wonden van toen helen.

Thich Nhat Hanh

Tijdens de nieuwjaarsretraite in het Intersein Zentrum Haus Maitreya in Duitsland, waren er veel momenten met ruimte voor de wonden uit het verleden, die velen nog steeds voelen. Onder de ruim 60 deelnemers waren 13 Italianen. Een paar van hen hebben tijdens de retraite gesproken over hun weerstand tegen Duitsland en de pijn die nog in hen leeft. Een Italiaanse vrouw vertelde op de laatste dag in tranen dat zij haar vader nooit heeft leren kennen, omdat hij vlak na haar geboorte in de oorlog tegen Duitsland is gesneuveld.

De Italiaanse weerstand tegen Duitsland verraste mij en bracht mij in contact met mijn eigen verhouding tot Duitsland. Zelf ben ik 2 jaar na afloop van de oorlog, niet ver van de Duitse grens, in Hengelo geboren. Onder invloed van de anti-Duitse stemming van na de oorlog, mede gevoed door mijn deels Joodse familie, hield voor mij de wereld op achter Enschede. In het uiterste geval was Duitsland het land waar je doorheen moest als je met vakantie naar Italië of Denemarken ging. En als we over de grens waren zag ik in iedere Duitser een ex-nazi.

Het heeft lang geduurd, voordat mijn zwart-wit beeld van Duitsland is ingekleurd. Dat is gebeurd tijdens gesprekken



met Duitsers van mijn generatie, die mij lieten zien hoe sommigen gekweld worden door het nazi-verleden van hun eigen ouders. En ook door een bezoek aan het concentratiekamp Bergen-Belsen, waar ik leerde dat daar een groot aantal politiek correcte Duitsers de dood heeft gevonden. Het gevolg was dat ik naar de Duitse radio ging luisteren om meer te leren van de wereld die lang zo dichtbij en tegelijk zo veraf was.

Door de deelname aan de retraite voel ik een hele nieuwe emotie: een gevoel van verzoening. Aan de basis hiervan ligt de integriteit van Karl en Helga Riedl, en Karl Schmied, onze dharmaleraren tijdens de retraite en de zorgvuldigheid tijdens de mooie ceremonies. De sfeer van de hele retraite wordt gekenmerkt door een grote vriendelijkheid en openheid. De zeer toegankelijke 'westerse' dharmalezingen van de beide Karlen maakten anderhalf uur zitten op een meditatiekussen een peulenschil. En dat alles tegen het prachtige décor van de besneeuwde flanken van het Beierse woud.

Dat wonden ook diep zijn in Duitsland, bleek uit een verslag van Helga tijdens een dharmadiscussie, die vertelde van haar grote weerstand tegen haar eigen land, en hoe moeilijk het was na jaren in India en Plum Village gewoond te hebben, terug te keren.

'Verzoening is een erg groot woord. Hoe kan ik over verzoening praten als ik nog niet eens in staat ben aan mijn kleinkinderen over te dragen wat deze ringen voor mij betekenen?' Emotionele woorden van een vriend van mijn schoonouders, met de zilveren servetringen van zijn door de Duitsers vergaste neefjes in zijn handen. Het was zijn reactie op het verslag van Jane en mij van onze retraite. Zijn woorden versterkten mijn gevoel van dankbaarheid voor mijn verblijf in Haus Maitreya. Daar kon ik in rust de momenten, dat de wonden van de oorlog besproken werden, ervaren. Samen met Duitsers. En het heeft mij geleerd, dat ik de gelegenheid heb me te verzoenen met Duitsland. Ook uit naam van de vorige generatie, en met name mijn al jaren geleden overleden ouders, voor wie dat nog een stap te ver was.

Look Hulshoff Pol


Look

Oproepjes

Centrum voor Leven in Aandacht te huur

Het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam (vlak bij het Surinameplein) is per dagdeel te huur voor f 60 per dagdeel. Er zijn twee ruimtes, een voorruimte met een eenvoudig keukentje, en een (kleine) meditatieruimte ('zitruimte' voor ongeveer 15 mensen). De ruimte is geschikt voor (uiteraard!) meditatie, therapiesessies, gespreksgroepen en andere activiteiten die passen bij de sfeer van aandacht die we in het centrum willen scheppen. Info bij Eveline Beumkes, 020 - 616 49 43

Vrijwilligers gezocht

De Stichting Leven in Aandacht zoekt talenten op het gebied van publiciteit, lay-out en organisatie. Hulp bij het uittypen van lezingen en handgeschreven teksten is eveneens welkom. Vind je het leuk je op een van deze gebieden in te zetten voor de sangha, schrijf dan naar Stichting Leven in Aandacht, Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam.

Carpoolen

Ik probeer nog steeds vraag en aanbod wat betreft vervoer naar Plum Village bij elkaar te brengen. Meld je aan! Tot nu toe hebben zich alleen mensen gemeld die graag met iemand mee willen rijden, dus, autobezitters die richting Plum Village rijden: ook voor jullie is deze carpool-organisatie bedoeld. En bedenk: je kan degene die met je meerijdt vragen de kosten met je te delen.

Jaap van der Laan, 0521 - 51 49 37, email: jjep.vander.laan@hetnet.nl

Mediteren in Maastricht en omgeving?

Zijn er mensen uit Maastricht en omgeving die het leuk vinden om in groepsverband te mediteren? Zijn er mensen die vanuit Maastricht met eigen vervoer naar een sangha elders gaan, en kan ik (tegen vergoeding) meerijden? Ik ben zelf aangewezen op het openbaar vervoer.

Reacties naar Roel Caris, e-mail: roel.2000@planet.nl, of tel. 043 - 352 15 15

Website beheerder voor www.aandacht.net

Wie heet er zin om de website van de stichting Leven in Aandacht te gaan beheren? In overleg met anderen word je verantwoordelijk om de inhoud uit te breiden en bij te houden en een eenvoudige en stijlvolle vormgeving te ontwerpen.

Heb je belangstelling om dit leuke en zeer nuttige werk te doen, neem dan contact op met Jan van Eijck, 020 - 625 74 35 of Jan.van.Eijck@cwi.nl

Een sangha in Groningen

Wie heeft er belangstelling om samen met mij een sangha te beginnen in Groningen (stad)? Zelf denk ik aan één bijeenkomst in de twee weken, bij voorkeur op de dinsdagavond van 19.30 tot 20.00 uur. We kunnen bijvoorbeeld een tekst lezen, zit- en loopmeditatie beoefenen en af en toe, bijvoorbeeld eens in de twee maanden, een iets langer programma organiseren waarin ook ruimte is om uit te wisselen.

Angeniet Kam, 023 - 526 71 74 (thuis), of: angeniet@kleincanada.org

Zielemaatje gezocht

Welke man of vrouw wil met mij samen

van gedachten wisselen over het spirituele en/of samen met mij mediteren? Ik ben een vrouw van 41 jaar en woon in Dordrecht.

Mijn naam is Evelien de Zeeuw en mijn telefoonnummer is 078 - 621 08 43

De 5 aandachtsoefeningen

De afgelopen jaren hebben heel wat mensen in België en Nederland de vijf aandachtsoefeningen in de traditie van Thich Nhat Hanh aangenomen. In verband met het toezenden van informatie en het organiseren van bijeenkomsten zouden we graag een adreslijst aanleggen van deze groep. Zouden jullie je naam, dharmanaam, adres, geboortedatum en de datum waarop je de vijf aandachtsoefeningen hebt aangenomen, willen sturen aan Françoise Pottier, van der Woudestraat 23, 1815 VT Alkmaar.

Alvast bedankt!

Boeken Thich Nhat Hanh te koop bij Stichting Vrede Leven

De meeste Nederlandse en Engelse boeken van Thich Nhat Hanh zijn te bestellen via Stichting Vrede Leven. De winst (die anders naar de boekwinkel gaat) komt nu ten goede aan het werk van Thich Nhat Hanh. De prijslijst kan opgevraagd worden bij Christie de Wit, 020 - 412 17 23.



Na afloop van zijn lezing in Den Haag in okt. 2000 overhandigt Thich Nhat Hanh een van zijn boeken aan prinses Irene.

Geëngageerd boeddhisme

De term 'geëngageerd boeddhisme' is eigenlijk dubbelop. Boeddhisme betekent wakker zijn, weet hebben van wat zich afspeelt in ons lichaam, onze gevoelens, onze geest en in de wereld. Als je wakker bent, kun je niet anders dan met mededogen handelen om het leed wat je om je heen ziet, te helpen verlichten. Boeddhisme moet dus wel betrokken zijn bij wat er in de wereld gebeurt. Zoniet, dan is het geen boeddhisme.

Thich Nhat Hanh

De Vietnamprojecten: financiële adoptie

In het vorige nummer van de Klankschaal is uitgebreid informatie gegeven over het financiële adoptieproject. Via dit project, opgezet door Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong, worden, waar mogelijk, de armste kinderen en studenten financieel gesteund. Vanuit Nederland zet Heleen Verleur zich als bestuurslid sinds de oprichting van de Stichting Leven in Aandacht in voor met name dit financiële adoptieproject. Tot nu toe stelde een maandelijkse bijdrage van *f*10,- per maand een Vietnamees kind of een student in staat onderwijs en één goede maaltijd per dag te ontvangen.

Op dit moment is er nog steeds als gevolg van de overstromingen van '99 zoveel behoefte aan noodhulp, dat de Stichting Leven in Aandacht van zuster Chan Khong uit Plum Village een vriendelijk verzoek kreeg om twee kinderen plus een arme (oudere) student in plaats van één kind voor hetzelfde bedrag van f 10,- (5) per maand te laten ondersteunen. Het bedrag is dus hetzelfde, alleen worden er nu 2 kinderen plus 1 student mee ondersteund. Natuurlijk is dit erg weinig en deze maatregel is dan ook uit nood geboren. Je kunt moeilijk de ene persoon alles geven en de rest die net zo weinig heeft, laten toekijken. Hieronder wordt een passage uit de verzoekbrief van zuster Chan Khong geciteerd:

'...We are giving to you 150 new scholarships application forms, each with a child photograph. There are only a few who are so poor that they could not be able to take a photo yet. When they receive the first grant they will do it certainly. As Co Tra Mi, our assistant in Vietnam said she only requests 5 dollars for 3 children. We accept also those who have no photo and those who are "old", because these young persons are in their final class of high school, if they obtain the scholarship to complete their high school studies, they will have a chance to obtain a scholarship as good student in vocational training course and will have a job to support their family later. So please sponsor 2 very young children and one old student who needs to complete the last class for vocational training. Or 2 children with photo and one child without a photo.'

Vertaling: *'...We geven je 150 nieuwe adoptie-formulieren (eigenlijk: studiebeursformulieren), elk met een fotootje van het kind. Er zijn er maar een paar zo arm dat ze nog geen foto hebben kunnen nemen. Dat zullen ze zeker nog doen zodra ze hun eerste toelage hebben gekregen. Zoals Co Tra Mi zei, onze assistent in Vietnam, vraagt ze slechts 5 dollars voor drie kinderen. We accepteren ook diegenen die geen*

foto hebben of die eigenlijk te oud zijn, omdat deze jonge mensen in het laatste jaar van hun opleiding zijn, als ze een toelage krijgen om hun studie af te maken, dan zullen ze een kans hebben op een beurs als goede student voor een beroepsopleiding en zullen ze een baan krijgen om hun familie te ondersteunen. Dus steun alsjeblieft twee heel jonge kinderen plus een arme oudere student die zijn laatste studiejaar moet afmaken. Of twee kinderen met een foto en één kind zonder foto.
Een bloeiende tak magnolia voor jullie,
Sister Chan Khong'

Dit is dus een oproep voor iedereen die zich geroepen voelt: voor slechts f 10,- (5) per maand kun je nu drie Vietnamese kinderen ondersteunen. Wie hiervoor voelt, kan contact opnemen met Heleen Verleur, email:
heleenv@xs4all.nl of tel.020 - 625 07 35

Andere hulpverleningsprojecten in Vietnam

Als u zich liever niet opgeeft voor financiële adoptie, kunt u ook met een algemene gift de onderstaande Vietnamprojecten ondersteunen. Het werk voor de Vietnamprojecten wordt louter door vrijwilligers gedaan, die daar dus geen cent aan overhouden. Al uw geld, zonder aftrek van kosten, komt terecht op de goede plaats van bestemming.

Aan de volgende projecten wordt het geld besteed:

Lepra-patiënten

In afgelegen delen van Vietnam leven groepen lepra-patiënten in uiterst armoedige omstandigheden. Een van de projecten is gericht op het verlenen van medische en andere hulp (zoals het bouwen van huizen) aan deze mensen.



Heleen Verleur en zuster Chan Khong

Geëngageerd boeddhisme

Opvang straatkinderen

In alle grote steden in Vietnam dwalen vele straatkinderen rond, die makkelijk in de criminaliteit en de prostitutie terecht komen. In een aantal tempels worden deze kinderen overdag opgevangen en krijgen zij een maaltijd en onderricht.

Oprichting van scholen

In afgelegen gebieden zijn veelal geen scholen omdat men daar te arm is om een leerkracht te kunnen betalen; bovendien kunnen de kinderen moeilijk in het arbeidsproces gemist worden. In dergelijke dorpen worden de bewoners gestimuleerd samen een eenvoudige school te bouwen en via de projecten wordt het (minimale) salaris van een onderwijskracht (die bereid is daarheen te verhuizen) gedeeltelijk gefinancierd.

Overstromingen

In Vietnam vinden regelmatig zeer ernstige overstromingen plaats, waardoor velen dakloos worden en een geheel nieuw bestaan moeten opbouwen. Nonnen, monniken en sociaal werkers gaan met dekens, voedsel, e.d. naar de noodgebieden toe om, soms met gevaar voor eigen leven, hulp te bieden. De overstromingen van november '99 hebben vrijwel geheel midden Vietnam onder water gezet.

Donaties en de belasting

Wie bovenstaande projecten wil ondersteunen kan dit doen door een bijdrage te storten op giro 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam.

Donaties voor de Vietnamprojecten worden zonder aftrek van kosten doorgegeven aan Plum Village, vanwaar zij naar Vietnam worden doorgestuurd. Nonnen, monniken en sociaal werkers die bekend zijn met de situatie ter plekke en die in verbinding staan met zuster Chan Khong, zorgen ervoor dat het geld terecht komt bij diegenen die het het meest nodig hebben.

In de eerste helft van 2001 ontvingen we totaal f 15.498 aan giften voor de Vietnam Projecten, waarvan f 9.130 voor de financiële adoptiekinderen. Alle donateurs van harte dank.

Giften aan de stichting Leven in Aandacht zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting onder de gebruikelijke voorwaarden.



Geëngageerd boeddhisme



Vietnamprojecten vanuit België

In België steunen wij twee sociale projecten in Vietnam die door Thay en zuster Chan Khong werden opgezet om hongerlijdende kindjes op te vangen.

Wij blijven trouw aan punt 3 (Met anderen delen) van het 'Manifest 2000' voor een cultuur van vrede en geweldloosheid: '...mijn tijd en materiële middelen delen en zo uitsluiting en onrecht, politieke en economische onderdrukking helpen bestrijden.'

Dit willen wij in praktijk blijven brengen door onze steun aan de volgende projecten.

Project I

Met een bijdrage van 2.300 Bef. per jaar krijgt een hongerig kindje één voedzame maaltijd per dag. Deze kinderen worden tevens liefdevol opgevangen en krijgen onderwijs van geëngageerde leerkrachten.

Project II

Met een bijdrage van 8.950 Bef. per jaar kunnen wij het salaris van een geëngageerde leerkracht mee bekostigen. Deze leerkrachten zetten zich met mededogen in om het leed van jonge kinderen te helpen verlichten.

Uw giften voor deze projecten kunnen overgemaakt worden op rek. nr. 833-4629894-51 van HOKIVIET, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.

Tijdens het jaar 2001 hebben onze trouwe donateurs reeds voor 89 kinderen en voor 8 leerkrachten een adoptie kunnen verzekeren.

Wij danken onze lieve vrienden daar zeer hartelijk voor!

Tot einde december blijft het nog mogelijk uw giften over te maken voor het werkjaar 2001.

Nog een aantal kindjes wachten op een gebaar van een liefdevolle gever.

Geëngageerd boeddhisme

Twee sanghaleden, Rochelle Griffin en Jantien Lodder, hebben in december en januari j.l. een reis door Vietnam gemaakt. Voor Rochelle heeft deze reis een belangrijke periode uit haar leven geheeld, namelijk de tijd van de Vietnamoorlog. Haar boosheid op de Amerikaanse regering was in 1968 een belangrijke reden om naar Nederland te emigreren. Natuurlijk wilde zij ook zoeken naar haar spirituele wortels in Vietnam, het land van Thich Nhat Hanh, en meer in contact komen met de cultuur en de mensen. Jantien had dezelfde drijfveren en wilde daarnaast voor haar werk enkele 'partners' bezoeken, waarmee 'Fair Trade' handeldrijft. Het werd een reis waarin zij beiden hun hart hebben verloren aan de vele sympathieke Vietnamezen, die zij ontmoetten. Zij willen zich nu gaan inzetten om de mensen daar te helpen een beter leven te krijgen. De vorm, die zij hiervoor hebben gevonden is de volgende:

Thuy Bieu Village project voor gehandicapte kinderen in Vietnam

Agent Orange (dioxine)

In de jaren 1962-1971 tijdens de oorlog in Vietnam, gebruikte het Amerikaanse leger het zeer giftige ontbladeringsmiddel Agent Orange, waardoor het milieu ernstig verontreinigd is geraakt. Geld om dit probleem goed op te lossen is er niet. Het gevolg van deze milieuverontreiniging is dat er in heel Vietnam 500.000 kinderen zijn met aangeboren afwijkingen. Voor een zeer arm land als Vietnam is dit een groot probleem. Nog niet 1% van de gehandicapte kinderen gaat naar school. Dat betekent vaak dat de ouders ook niet beiden kunnen werken, wat voor een minimaal inkomen wel een noodzaak is. De armoede is hier des te schrijnender.

Gezinnen trachten de kinderen te verzorgen met behulp van de 'extended families' en ondersteuning van nonnen. Als dat niet gaat, leggen arme gezinnen hun gehandicapte kind, in een doek gewikkeld, op de stoep van een pagode in de hoop dat het kind opgenomen zal worden.

In Vietnam is er weinig speciale zorg voor gehandicapte mensen. Zij voelen zich uitgesloten en achtergesteld. Zij schamen zich voor hun armoede, hun lot, en voelen zich hopeloos en machteloos.

Thuy Bieu Village

In Thuy Bieu Village (een dorp vlakbij Hué, in Centraal Vietnam) wonen 150 kinderen met een ernstige lichamelijke of geestelijke handicap. Zuster Minh Tanh, een boeddhistische non en abdis van de Long Tho pagode in Thuy Bieu Village, zet zich in voor verbetering van de leefomstandigheden van deze kinderen en hun ouders.

Een Amerikaanse hoogleraar speciaal onderwijs, dr. Allen Sandler, steunt samen met een Vietnamese collega, dr. Vinh Tho, het project van zr. Minh Tanh. Zij zijn allemaal lid van de door Thich Nhat Hanh opgerichte Orde van Interzijn. Zr. Minh Tanh is ook nauw betrokken bij het uitvoeren van liefdadigheidswerk dat zr. Chan Khong vanuit Plum Village organiseert.

Projectomschrijving

Het project bestaat uit drie onderdelen:

1. De kinderen, die niet naar de openbare

school kunnen, krijgen speciaal onderwijs. De docenten (nonnen uit de Long Tho pagode) zijn getraind door dr. Allen Sandler en dr. Vinh Tho in het geven van speciaal onderwijs aan gehandicapte kinderen. Dit is hun enige kans om wat te leren lezen, schrijven, tekenen en zingen. Daarnaast wordt de warme middagmaaltijd gegeven.
2. De families worden bijgestaan in hun primaire levensbehoeften. Een soort 'armenzorg' die door zr. Minh Tanh en nonnen vanuit de pagode wordt aangeboden. Dit is in Vietnam op veel plaatsen hard nodig en wordt algemeen geaccepteerd.
3. De kinderen worden onderzocht voor een mogelijke chirurgische behandeling. Als de kans bestaat dat zij minder beperkingen zullen hebben na een operatie dan komen zij in aanmerking voor behandeling. Dr. Allen Sandler, dr. Vinh Tho en een locale orthopedische specialist, dr. Hau, onderzoeken de kinderen en maken een medisch plan. Als er geld is, is behandeling en nabehandeling (revalidatie) mogelijk. Het ziekenhuis in Hué heeft de 'know how' in huis en heeft ook medewerking toegezegd. Het dorpshuis in Thuy Bieu Village heeft ruimte aangeboden om extra kamers te bouwen voor een centrum voor onderwijs en revalidatie voor deze kinderen.

Wat kost het?

De eerste twee onderdelen worden al gefinancierd vanuit de Verenigde Staten. Rochelle en Jantien willen geld bij elkaar brengen voor het derde onderdeel, om te beginnen voor 20 kinderen, die dan door een operatie een kans krijgen op een meer zelfstandig leven. De kosten per kind bedragen gemiddeld inclusief revalidatie 200 U.S. dollar. Ons streefbedrag is dus 4000 U.S. dollar, ofwel 10.000 gulden. Dit is een begin en een druppel op een gloeiende plaat, maar ieder kind telt.



Zr. Minh Tanh met kinderen die in aanmerking hopen te komen voor een operatie.

Financiële bijdragen worden ingezameld door: Stichting Vuurvlinder te Heerewaarden, Rabobank 37.43.59.563 of Postbank 30.69.59 o.v.v. Thuy Bieu Village.

Giften zijn fiscaal aftrekbaar.

N.B. Dit project loopt dus niet via de stichting Leven in Aandacht en Plum Village. Gebruik dus niet de acceptgiro voor uw Thuy Bieu Village bijdrage.

Meer informatie?

Neem contact op met Rochelle Griffin of Jantien Lodder. Zij zijn gaarne bereid om u een folder toe te sturen of een voorlichtingsbijeenkomst met dia's te verzorgen.
Stichting Vuurvlinder, Hogestraat 28, 6624 BB Heerewaarden
Telefoon 0487 - 57 33 15
Email: vuur.vlinder@worldonline.nl



KINDER PAGINA

Hier is dan de tweede aflevering van de kinderpagina. Er zijn een paar reacties binnengekomen op de oproep voor een leuke naam voor de kinderpagina. Julya van Ligten had de naam 'Pluimpje' of 'Pluim' bedacht. En Thomas Spruijt de naam 'De Kinderklank'. De redactie dacht nog aan de naam: 'De Lotus-bloem'. Als jullie nog een naam weten, schrijf het ons dan! Ook vinden we het leuk om brieven of tekeningen van jullie te ontvangen voor de kinderpagina. Bijvoorbeeld over... een bodhisattva met duizend armen!

Een bodhisattva met duizend armen

Dit is het vervolg van de lezing van Thich Nhat Hanh van de vorige kinderpagina van de Klankschaal. Hij vertelde die tijdens een retraite speciaal voor kinderen, in 1992.

Een heleboel armen

Ik zou jullie iets willen vertellen over bodhisattva Avalokiteshvara. Avalokiteshvara is iemand met heel veel liefde en begrip. Misschien hebben jullie wel eens een beeldje van haar gezien, met een heleboel armen. Zij heeft er wel duizend. Dat is om veel dingen tegelijk te kunnen doen. Als Avalokiteshvara twee armen had, zou ze misschien maar een of twee dingen kunnen doen. Als we niet zo heel veel concentratie hebben, kunnen we beter maar één ding tegelijk doen. Maar met de concentratie van een bodhisattva kun je veel tegelijk doen. Meestal zijn al die armen van een bodhisattva niet zichtbaar; je moet heel goed opletten om ze te kunnen zien. Het zou best kunnen dat er bij jullie thuis een bodhisattva is. Mama bijvoorbeeld. Mama kan een bodhisattva zijn, want zij doet heel veel tegelijk. Zij heeft een arm nodig om te koken, niet? Maar tegelijkertijd moet ze zich ook met jou bezighouden, bijvoorbeeld je troosten als je gevallen bent. Dus ze heeft nog een arm nodig. En ze denkt er ook aan om papa op te bellen op kantoor. Dus heeft ze een derde arm nodig. En ze moet naar het postkantoor om een brief te versturen aan oma die haar nodig heeft. Dus heeft ze een vierde arm nodig. En verder heeft ze nog een heleboel andere dingen te doen. Misschien is mama dus wel een bodhisattva.

Ze doet van alles tegelijk; ze zorgt voor heel veel mensen. Niet alleen voor jou, maar ook voor papa, je broertje of zusje, voor haar eigen moeder en voor heel veel andere mensen. Als je goed naar haar kijkt zul je zien dat ze meer dan twee armen heeft. Jij kunt ook een bodhisattva zijn, als je aan anderen denkt en dingen doet om hen gelukkig te maken.

Ik ken iemand die een heleboel armen heeft: zuster Chan Khong. Het lijkt alsof ze maar twee armen heeft, maar ze werkt al dertig jaar voor kinderen die honger lijden. Er zijn heel veel kinderen in de wereld die honger lijden. Weten jullie dat er elke dag 40.000 kinderen doodgaan van de honger? Elke dag sterven er 40.000 kinderen door ondervoeding, doordat ze niets te eten hebben. Weten jullie wat het is om honger te hebben? Ik denk van niet. Als je om 1 uur 's middags nog niet gegeten hebt, gaat je maag knorren; maar dat is geen honger. Je zegt wel: 'Mama ik heb honger', maar dat is geen honger, dat is trek. Honger is veel erger. Je begint het na een paar dagen te voelen. Het snijdt als een mes in je huid en in je vlees en het dringt door tot in je botten. Dat is honger. Ik denk niet dat jullie weten wat dat is. Er zijn dus kinderen in de wereld die honger hebben. Elke dag sterven er kinderen van de honger. En er zijn mensen die ervoor proberen te zorgen dat die kinderen te eten hebben. Zuster Chan Khong is één van de duizenden mensen die probeert om die kinderen te helpen. Ze woont op dit moment in Frankrijk, maar ik weet dat er in Vietnam en in andere landen duizenden kinderen door haar geholpen zijn. Ze heeft hele lange armen. Stel je eens een arm voor die helemaal tot in Nepal kan reiken om een kind daar te eten te geven. Kun jij je dat voorstellen? Zo'n lange arm? Toch is het mogelijk. Hoewel ze in Frankrijk woont, kan zuster Chan Khong een kind in Nepal of in Vietnam te eten geven. En ze helpt niet slechts één kind, maar duizenden kinderen.

Hoe kun je duizend mensen helpen?

Hoe kan één mens honderden of zelfs duizenden kinderen helpen? Dat is een goede vraag. Ik heb mensen gezien, mannen en vrouwen, die duizenden mensen kunnen helpen. Ze zijn helemaal niet rijk, ze bezitten niet veel diploma's, ze zijn geen minister en geen miljonair. Ze leven heel eenvoudig. En toch kunnen ze heel veel mensen helpen. Dat komt omdat er mededogen en liefde in hun hart is. De mensen met wie ze in contact komen, worden daardoor geraakt en worden hun vrienden. Daardoor hebben die bodhisattva's veel armen, bijna overal ter wereld. Ik herinner me dat we, toen het oorlog was in Vietnam, heel hard gewerkt hebben in Parijs om vrienden te vinden die een weeskindje wilden steunen. Elke maand maakte de oorlog 3000 wezen. We zochten contact met mensen in verschillende landen - Nederland, België, Zwitserland, Canada en Frankrijk - en hebben ongeveer tienduizend mensen gevonden die een kind financieel wilden steunen. Op deze manier hebben we ervoor kunnen zorgen dat tienduizend kinderen in Vietnam te eten hadden en naar school konden gaan. Dit project was een idee van één of twee mensen uit onze gemeen-

schap. Als we mededogen bezitten kunnen we dus heel veel doen. Bodhisattva's zijn mensen van vlees en bloed; je kunt ze overal ter wereld vinden. Denk dus niet dat boeddha's en bodhisattva's wezens zijn die in de hemel wonen - ze wonen onder ons. Als je wilt kun je ook liefde in jezelf leren ontwikkelen. Ik hoop dat alle kinderen die hier vandaag zijn morgen bodhisattva's zullen worden met drie, vier, vijf of wel duizend armen, net als Avalokiteshvara. Het lijkt misschien een beetje gek om duizend armen te hebben, maar daardoor is het mogelijk duizend dingen tegelijk te doen. Iemand met veel liefde wil graag veel voor anderen doen. Zou je eens willen proberen iemand met meer dan twee armen te tekenen? Je zou papa of mama kunnen tekenen met drie of vier armen. Schrijf er ook bij waar elke arm voor is. (En jullie worden van harte uitgenodigd zo'n tekening te maken en op te sturen naar de redactie van de kinderpagina!)

(uit het Zentijdschrift, juli 1995)

Liedje



LIEVE VRIENDEN

Dm C Dm Am Dm C Dm Am

Lie-ve vrienden Weet je wat ik voel voor jou?

Dm C Dm Am Dm C Dm

Jij hebt mij zoveel gege-ven; ik hou van jou.

Dit liedje kun je zingen als je veel van iemand houdt of als je erg blij met iemand bent. De Nederlandse kinderen die op de retraite in het voorjaar 2000 waren, hebben het heel veel met en voor elkaar gezongen. Voor 'vrienden' kun je natuurlijk ook iemands naam invullen, zoals 'mama' bijvoorbeeld! In Plum Village zingen de mensen dit liedje meestal in het Engels. Maar het kan ook in het Frans of Duits.

Abonnement Klankschaal en donaties

De Klankschaal verschijnt twee maal per jaar. Een abonnement kost f 12,50 (6) per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van tenminste f 30 (15) wordt men donateur van de stichting. Donateurs ontvangen de Klankschaal gratis.

Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar gironr. 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht.

Abonnees in België (en andere verre landen) betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost f 15 (7).

Belgen kunnen dit overmaken op:
Postrekening nr. 001-2657402-66
t.n.v. Leven in Aandacht - België,
Van Schoonbekestr. 39, 2018 Antwerpen.

Sluitingsdatum kopij voor het volgende nummer: 1 feb. 2002. Kopij het liefst aanleveren per email of op een floppie. Probeer uw bijdrage a.u.b. niet langer te laten worden dan 1 à 1 1/2 A-4 (Times pnt. 12)

Redactie: Carolien Balt
Angeniet Kam
Floor van de Vliet
Fred den Ouden

Redactieadres: Carolien Balt
Linschotenstraat 2-rood
2012 VG Haarlem
Email: carolien.balt@12move.nl

Redactieadres kinderpagina:
Floor van de Vliet
Appelweg 80
3818 NN Amersfoort
Email: floor@afr.nl

Abonnementen administratie:
Françoise Pottier
van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar

Illustraties: Sandra Alderden: 3, 12, 27
Carolien Balt: 37-1
Anneke Brinkerink: 16, 18
Jan van Eijck: 41, 42, 43
Liron Gleser: 32, 33, 34
Marjolijn van Leeuwen: 1, 2, 26, 28, 35, 37-2
Jantien Lodder: 5, 9, 39
Margriet Versteeg: omslag
Floor van de Vliet: 46, 47, 48, 49



Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

PTT Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas